



T.C
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**SOSYAL HİZMET UZMANLARININ “AKIŞ” DENEYİMLERİNİ
ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN NİTELİKSEL OLARAK
İNCELENMESİ**

ATAKAN PEHLİVAN

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Zülfikar ÖZKAN

İSTANBUL-2019

T.C
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

SOSYAL HİZMET ANABİLİM DALI
SOSYAL HİZMET YÜKSEK LİSANS PROGRAMI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SOSYAL HİZMET UZMANLARININ “AKIŞ” DENEYİMLERİNİ
ETKİLEYEN FAKTÖRLERİN NİTELİKSEL OLARAK
İNCELENMESİ

ATAKAN PEHLİVAN

TEZ DANIŞMANI
Dr. Öğr. Üyesi Zülfikar ÖZKAN

İSTANBUL-2019

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Anabilim Dalı : Sosyal Hizmet
Program : Sosyal Hizmet Tezli Yüksek Lisans
Öğrenci No : 174205035
Öğrenci Adı Soyadı : Atakan PEHLİVAN

Sosyal Hizmet Uzmanlarının Akış deneyimlerini etkileyen faktörlerin niteliksel olarak incelenmesi isimli çalışma aşağıdaki jüri tarafından 06.08.2019 tarihinde yapılan sınavda Yüksek Lisans Tezi olarak oybirliğiyle kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı : Doç. Dr. İsmail BARIŞ

İmza
(Üsküdar Üniversitesi)

Danışman : Dr. Öğr. Üyesi Zülfikar ÖZKAN

İmza
(Üsküdar Üniversitesi)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Davut İBRAHİMOĞLU

İmza
(Esenyurt Üniversitesi)

ONAY

Bu tez, yukarıdaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu'nun tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Doç.Dr. Türker Tekin ERGÜZEL
Enstitü Müdür V.

ÖZET

Sosyal hizmet mesleğinin multi-disipliner oluşu diğer meslek dallarından uygulamalar ve kuramlarla besleniyor olması oldukça önemli bir gerçektir. İnsan ve toplum bilimleri bağlamında özellikle psikoloji alanından birçok kuram ve teknik Sosyal hizmete kaynaklık etmiştir. Pozitif psikolojinin bir konusu olan “Akış kuramı” birçok farklı alana destek sağlamaktadır. Bu kuramın sosyal hizmet disiplinde uygulanabilirliği ve sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimlerini etkileyen faktörlerin tespit edilmesi sosyal hizmet mesleğinin güçlenmesi, uzmanların farkındalık kazanması, uzmanlar tarafından aktarıcı bir role dönüşebilmesi amacı ile gelecek için önemli bir çalışmadır.

Bu çalışmanın amacı Akış kuramını sosyal hizmet disiplinde tartışmaya açmak ve sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimlerini etkileyen faktörlerin niteliksel olarak incelenmesi ile sosyal hizmet mesleğine ve uygulayıcılarına bir perspektif kazandırmaktır.

Bu araştırma için öncelikle 18 sorudan oluşan derinlemesine görüşme için yarı yapılandırılmış mülakat formu düzenlenmiştir. Aynı zamanda 29 sorudan oluşan Oxford Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Aktif olarak çalışan “Sosyal Hizmet Uzmanı” unvanına sahip bireylere uygulanmıştır. Elde edilen mutluluk puanı ve derinlemesine görüşmede verilen cevaplar akış literatüründe elde edilen bilgilerle karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde bulunan rasgele seçilmiş kurumlarda aktif olarak çalışan Sosyal hizmet uzmanları oluşturmaktadır.

Araştırmanın sonuçlarına göre Sosyal hizmet mesleği akış deneyimi yaşamak için uygun ortamı sağlamamaktadır. Bunun dışında uzmanların işi anlamlı bulmaları göre değişkenlik göstermektedir. Mesleki deneyim yılı yüksek olan uzmanların mutluluk düzeyleri mesleğe yeni başlayan uzmanlara göre daha yüksektir. Bireysel yeteneklerini vakalarda kullanabilen uzmanların daha fazla akış yaşadığı tespit edilmiştir. Eşit statüde çalışan insanların yeteneklerini daha iyi kullanabildiği tespit edilmiştir. Vaka yoğunluğuna göre anda kalma ve iş doyumlarının değişkenlik gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Akış, Akış kuramı, Sosyal hizmet, Mutluluk, Güçlendirme, Hedonik Adaptasyon

ABSTRACT

It is a very important fact that the social work profession is multi-disciplinary and fed by the practices and theories from other profession. In the context of humanities and social sciences, many theories and techniques, especially from the field of psychology, have been the source of social work. ‘Flow theory’, which is a subject of positive psychology, supports many different fields. The applicability of this theory in the discipline of social work and the determination of the factors affecting the flow experiences is an important work for the future with the aim of strengthening the social work profession, gaining awareness of the experts and turning them into a transmissive role by the experts.

The aim of this study is to open the discussion of flow theory in the discipline of social work and to provide a perspective to the social work profession and its practitioners by qualitative analysis of the factors affecting the flow experiences of social workers. For this research, primarily a semi-structured interview form was prepared for in-depth interview consisting of 18 questions. The Oxford Happiness Scale, which consists of 29 questions, was also used. It has been applied to individuals who work actively as “Social Workers”. The happiness score obtained and the answers given in the in-depth interview were compared with the information obtained in the flow literature.

The sample of the research is composed of social workers who work actively in randomly selected institutions in Istanbul province.

According to the results of the research, the social work profession does not provide the appropriate environment to flow experience. Apart from this, it varies according to the fact that experts find the job meaningful.

The happiness scale of workers with professional experience is higher than those who have just started the profession. It was found that experts who could use their individual abilities in cases experienced more flow.

The research proved that workers who believe in equality are able to use their talents in better ways.

According to the case density, it was found that staying in the moment and job satisfaction were variable.

Keywords: Flow, Flow theory, Social work, Happiness, Empowerment, Hedonic Adaptation

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde bana yüksek lisans fırsatını sağlayan ve her daim yanımda olan başta ailem olmak üzere bana ilmi bilgisi ile katkıda bulunan Sayın Dr. Öğr. Üyesi Zülfikar Özkan'a, araştırma verilerinin toplanması için katkı sağlayan Sosyal hizmet uzmanlarına ve bu çalışma için emeği geçen arkadaşlarıma şükranlarımı sunarım.



BEYAN FORMU

Yüksek lisans tezi olarak Sosyal Hizmet Uzmanlarının Akış Deneyimini Etkileyen Faktörlerin Niteliksel Olarak İncelenmesi başlıklı bu çalışma tarafımda yapılmıştır. Çalışma süresi boyunca etik kurallara uyduğumu, elde edilen tüm bulgu ve verileri kaynakça kısmında gösterdiğimi beyan ederim

16.06.2019

Atakan PEHLİVAN



İÇİNDEKİLER

ÖZET	i
ABSTRACT	ii
ÖNSÖZ	iii
BEYAN FORMU	iv
İÇİNDEKİLER	v
ŞEKİLLER DİZİNİ	viii
TABLolar DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER	3
2.1. AKIŞ.....	3
2.2. Akış Deneyiminin Biyolojik Hali.....	8
2.3. “An”daki Beyin ve Akış.....	11
2.4. Zihin Sessizleşirse Akış Güçlenir.....	15
2.5. Anda Olmayı Engelleten Bilişsel Çarpıtmalar	16
2.6. Güçler Perspektifi ve Akış ilişkisi.....	20
2.7. Sosyal Hizmet Uzmanları Birbirlerinin Akış Yaşantısını Desteklemeli	23
2.8. Akış Yaşantısı İle Gelen Mutluluk	24
2.8.1.Dışsal Faktörlere Bağlı Gelen Mutluluk.....	26
2.8.2.Para ve Mutluluk İlişkisi	27
2.8.3.Sosyal Karşılaştırma ve Para	28
2.9. Duygusal Zeka.....	29
2.9.1.Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zeka.....	30
2.10. Sosyal Hizmet Uzmanı ve Mesleki Tükenmişlik	32
3. GEREÇ VE YÖNTEM	33
3.1. Araştırmanın Amacı	33
3.2. Araştırmanın Yöntemi	33

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	33
3.4. Araştırmanın Hipotezi	34
3.5. Araştırmanın Alt Problemleri	34
3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	35
4. BULGULAR.....	36
4.1. Günlük iş rutininin incelenmesi	36
4.2. Sosyal hizmet uzmanlarının mutluluk düzeyleri ile akış deneyimleri arasında ilişki vardır.....	38
4.3. Sosyal hizmet uzmanlarının yaptıkları işi anlamlı bulmaları ile akış deneyimleri arasında ilişki vardır.....	39
4.4. Yüksek farkındalığa sahip sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimleri yüksek farkındalığı olmayan bireyler arasında ilişki vardır.....	40
4.5. Sosyal hizmet uzmanlarının yaptığı işte zorlananlar ile zorlanmayanlar arasında akış deneyimi bağlamında ilişki vardır.....	42
4.6. Sosyal hizmet mesleğini icra ediyorken yeteneklerini kullanan uzmanlar ile akış deneyimi yaşaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.....	43
4.7. Herhangi bir sporla ilgilenen sosyal hizmet uzmanları ile akış deneyimi arasında ilişki vardır.....	45
4.8. Daha önce farkındalık eğitimi almış sosyal hizmet uzmanları ile akış deneyimi arasında ilişki vardır.....	45
4.9. Mesleki çalışma süresi bağlamında uzmanların mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki.	46
4.10. Sosyal hizmet uzmanlarının akış bağlamında yaşadıkları ortak sorunlar nelerdir? 47	
4.11. Sosyal hizmet uzmanlarının iş doyumları	49
5. TARTIŞMA.....	51
6. SONUÇ ve ÖNERİLER	54
6.1. Sonuç	54
6.2. Öneriler.....	55
7. KAYNAKÇA.....	57
8. EKLER	61
EK 1: Tez Etik Kurul Onayı.....	61

EK 2: Yarı Yapılandırılmış Mülakat Formu	62
EK 3: Oxford Mutluluk Ölçeği.....	63
EK 4: Özgeçmiş Formu	65



ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1 . Akış Grafiği	5
Şekil 2 Akış Oyun Grafiği	7
Şekil 3.Mutluluk Grafiği	25
Şekil 4.Mutluluk ve Ekonomik Gelir Grafiği	27



TABLolar DİZİNİ

Tablo 1.Araştırmaya Katılan Sosyal Hizmet Uzmanlarının alıştıkları Kuruma Göre Mutluluk Düzeyleri.....	38
Tablo 2.Araştırmaya Katılan Sosyal Hizmet Uzmanlarının alışma Süresi ve Mutluluk Düzeyleri.....	46



1. GİRİŞ

İnsanlar herhangi bir iş ile meşgul olur iken bu yapmış olduğu eylemi anlamlandırma yolunda bir takım zihinsel faaliyet yürütür. Zaman ve mekan gözetmeksizin daha önce yüksek motivasyon ve verimlilikle yapmış olduğu işi tekrarladığında aynı duygu ve verimi elde edememektedir. İşin oluş biçimi açısından ve kişisel yeterlilik bağlamında bir değişkenlik söz konusu değildir. Sadece kişinin yapmış olduğu eylemin anlamlandırma yolunda bir dizi farklılıklar meydana gelmektedir. Bu zihinsel dizi akış olarak tanımlanmıştır.

Akış deneyimi; Mihaly Csikszentmihalyi tarafından ortaya çıkartılmış ve geliştirilmiştir. Mihaly akışı “kişinin o anda yaşadığı, sürece tamamen kendini kaptırması ve düşünce ile eylemin ve kişi ile çevrenin birliği ve yoğun etkileşimi gibi unsurlarla karakterize; keyfin kendiliğinden ve odağın bir arada olduğu bir deneyim” olarak tanımlamıştır. Csikszentmihalyi akış durumunu, bir aktivitenin algılanan meydan okumaları ile kişinin algılanan yetkinliklerinin eşleştiği durum olarak adlandırılmaktadır. Ancak bu akış deneyiminin gerçekleşmesi belirli koşulların sağlanması ile mümkündür. Zihinsel olarak akış durumuna ulaşma bireyin belirli bir koşul altında algıladığı meydan okumalar ile bireyin o koşulda ortaya koyduğu yetkinlikler arasında bir dengenin mevcut olmasını gerektirmektedir(Özkara ve Özmen, 2016)

Akış deneyimini olumsuz etkileyen faktörlerin tespit edilmesi, sosyal hizmet uzmanlarının güçlenmesine, iş motivasyonunun artmasına, mutluluk düzeylerinin değişmesine mesleğin icrasında tam farkındalık haline getirilmesi düşüncesi ile yola çıkılmıştır. Akış perspektifini meslek uygulamaları bağlamında tartışmaya açmak ve mesleğin gelecekle ilgili dönüşümüne katkı sağlamak da bu çalışmanın bir parçasıdır. Sosyal hizmet uzmanlarının akış perspektifini öğrenmesi ve akış deneyimini müracaatçılara aktarabilmesi de bir diğer unsurdur.

Araştırmada sınan hipotezler, sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimi ve mutluluk düzeyleri arasında bir ilişki olup olmadığı, işini anlamlı bulan sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimini nasıl tanımladıkları, sosyal hizmet uzmanlarının farkındalık düzeyine göre akış deneyimi arasındaki ilişki, mesleklerini icra eden uzmanların yetenekleri açısından iş performansını nasıl değerlendirdiği, sporla ilgilenen ve mindfulness eğitimi almış sosyal hizmet uzmanlarının sporla ilgilenmeyen ve

mindfulness eğitimi almamış uzmanlara göre akış deneyiminin nasıl farklılık gösterdiği, akış deneyimini engelleyen ortak sorunların ne olduğu ve mesleki doyumları ile akış deneyimi arasındaki ilişkinin incelenmesi üzerine hazırlanan hipotezler yordandırmıştır.

Sonuç olarak akış, son derece keyifli bir tecrübe olup bireyi olumlu etkilemekte ve bireye yüksek performans sağlamaktadır(Aktaran, Türk ve Yeşiltaş, 2017) Sosyal hizmet uzmanlarının güçlenmesi ve akış deneyiminin sosyal hizmet mesleğinde kullanılabilir hale gelmesi meslek disiplinin gelişmesine ve uzmanın akış deneyimini aktarıcı bir rol üstleneceği düşüncesi ile önem taşımaktadır



2. KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ GENEL BİLGİLER

2.1. AKIŞ

Akış deneyimi; Mihaly Csikzentmihalyi tarafından ortaya çıkartılmış ve geliştirilmiştir. Mihaly akışı “kişinin o anda yaşadığı sürece tamamen kendini kaptırması ve düşünce ile eylemin aynı zamanda kişi ile çevrenin birliği ve yoğun etkileşimi gibi unsurlarla karakterize; keyfin kendiliğinden ve odağın bir arada olduğu bir deneyim” olarak tanımlamıştır. Akış halinin meydana gelebilmesi için yapılan aktivitenin detaylandırılması ve buna bağlı olarak zorluk düzeyi, geri bildirim ve ölçülebilirlik gibi parametrelerin dengeli bir biçimde kontrol edilmesi gerekmektedir. Kişi akış deneyimi yaşarken en iyi performans halindedir. Zamanın ve bulunduğu yerin tam olarak farkında değildir ve konsantrasyonu tamdır. Ancak ironik bir biçimde işten keyif almak boş zamanda keyif almaya göre daha kolaydır çünkü akış aktiviteleri gibi içsel hedefleri, geri bildirimleri, kuralları ve zorlukları vardır ve bunların hepsi işe katılan kişinin konsantre olmasına ve kendisini kaybetmesine yardımcı olur(Csikszentmihalyi, s.234).

Akış deneyiminin içsel güdülenmeye göre şekillendiği gibi, dışsal faktörlerde kişinin akış deneyimi yaşamasına yardımcı olur. Akış deneyiminin içsel güdülenmesi kişinin yaptığı işi algılama biçimine göre şekillenir. Kişisel yeteneklerin aktif edilmesi akış deneyiminin en önemli unsurudur. Gelişim gerginliği hissetmek kişinin akışta olduğunun bir göstergesidir. Kişi yaptığı iş ile tam bir zihinsel bütünlük içerisinde. Üretkenlik ve yaratıcılık ön plandadır. Kişi yaptığı iş ile bir bütünlük hisseder.

Karmaşık hedeflere odaklanmak, netlik ihtiyacının karşılanmaması, yetenekler ile uyumlu olmayan bir iş pozisyonu, yapılan işin ölçülebilir olmaması, işi bir araç olarak görerek sonunda ulaşılabilecek maddi gelire odaklanma gibi birçok değişken genel hatları ile birçok iş sektörüne ve çalışma biçimine atfedilebilir.

Ancak ihtiyaçlar hiyerarşisi kuramına referansla Maslow bu durumu şöyle özetler; “Eğer bile bile gücünüz yettiğinden daha azı olmayı planlıyorsanız sizi uyarıyorum. Hayatınızın geri kalan kısmında mutsuz olacaksınız. Kendi yeteneklerinizden ve olanaklarınızdan kaçıyor olacaksınız.” Kişinin yaptığı işin yetenekleri ile ilişkili olmuyor olması ya da yeteneklerini kullanacak bir pozisyonun meydana gelmemesi, bilişsel düzeyde yüksek bir etkileşim sağlamayacaktır. İhtiyaç çerçevesinde düşünüldüğünde akış bir anlama kendini gerçekleştirme evresinde üst düzey bir biliş düzeni sağlayan mutluluk durumudur.

Clarke ve Hawort (1994) akış deneyimini, sürece ilişkin eğlenme ve mutluluk hissinin de ötesinde tam bir tatmin duygusuna yol açan bireysel bir deneyim olarak tanımlanmıştır(Aktaran, Özkara ve Özmen, 2016).

Yapılan işin nihai hedefi önemlidir. Ancak bu süreç içerisinde hedefe giden ara basamak hedefleri akış deneyimi sağlar. Örneğin bir satranç oyuncusu oyunu kazanmaktan öte içinde bulunduğu durumdaki en iyi hamleyi ve strateji üzerine odaklanması akış halini doğurur. Mesleki olarak iş yaşantılarında mutsuz bireylerin genelde yaptığı işin sonucuna ve işin bitiminde elde edeceği ücrete odaklandığı görülmektedir. İşinde daha mutlu olan insanların ise yaptıkları işin anlamlı olması ve sonuca götüren tüm süreçlerin bilincinde oldukları görülür.

Yapılacak olan eylemin genel hatları ile akış yaşantısına dönüşmesi şu gerekçeler ile mümkün olacaktır.

- a) Genel bir hedef ve mümkün olduğunda gerçekçi yapılabilir alt hedefler belirlemek
- b) Seçilen hedefler bakımından ilerlemeyi ölçmek için yöntemler bulmak
- c) Yapılan işe odaklanmak ve aktivitedeki zorluklarda giderek artan bir biçimde daha ince ayrımlar yapmaya devam etmek
- d) Mümkün olan fırsatlarla etkileşime geçebilmek için becerileri geliştirmek
- e) Aktivite sıkıcı hale geliyorsa zorlukları arttırmaya devam etmek(Csikszentmihalyi, s.149).

Mihaly'nin ortaya çıkardığı bu sistematığı inceleyecek olursak; genel bir hedefin belirlenmesi kişinin netlik ihtiyacının karşılanması ile doğrudan ilişkilidir. Beynin çalışma prensipleri göz önünde bulundurulduğunda beyine ne yapacağını söylemek beynin harekete geçmesini sağlayacaktır. Hedefin alt boyutlara ayrılması ise süreç içerisinde parça bütün ilişkisinin sağlanması amacı ile gereklidir. Yapılacak olan her parça iş nihai hedefimizi meydana getirir.

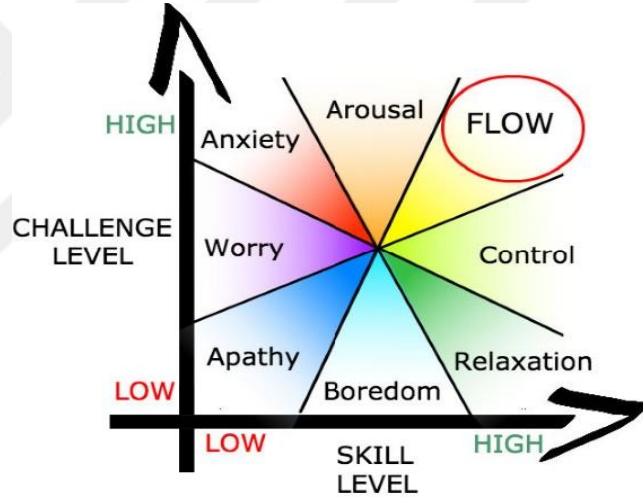
Ölçülebilir olmak ilerlemeyi görmek amacı ile hedeflerimizin düzeyini bize gösterir. Yapılan işe göre ölçme biçimi değişkenlik gösterir. Örneğin öğrenciler için akademik başarı iken, sporcular için kronometre, ağırlık, hız, denge gibi unsurlar söz konusudur.

Yaptığımız iş hakkında ölçüm almak parça bütün ilişkisinde nerede olduğumuzu anlamamızı sağlar. Dikkatimizi ve enerjimizi ne kadar harcamamız gerektiği konusunda bize fikir verir. Ne kadar enerji ve zaman harcayacağımızı bilmediğimiz işler genellikle konsantrasyon ve motivasyonu az olan işlerdir. Bir koşucu yarışa başlamadan önce ne

kadar tur atması gerektiğini, bu turu ne kadar süre tamamlaması gerektiğini bilmesi onu yaptığı işten keyif almasına, yüksek zihinsel ve bedensel performans sergilemesine neden olur.

Herhangi bir işin zor olması genellikle yapılacağıın ne olduğunu ve nasıl yapılması gerektiğini tam algılayamamakla ilgilidir. Zorluk derecesi arttıkça kişi kontrolü kaybetme başlayıp dış uyaranlara daha açık hale gelir. Ancak detaylandırılmış zorluklar parçalanarak yapılabilir hale dönüştürülür.

Akış yaşantısının bir diğer etkisi ise kişinin yeteneklerini sürekli üst sınırdan tutması sebebi ile kişinin yetenekleri olumlu yönde sürekli gelişim göstermesini sağlamaktadır. Akış halini sürekli hale getiren bir kişi yeniliklere açık ve yeteneklerini tam kapasite kullanabilen bir hale gelir. Bu akış deneyimi hazzını tekrarlamak isteyen kişi sürekli dikkati tam, yeteneklerinin farkında ve yeni deneyimlere açık bir zihin halindedir.



Şekil 1 . Akış Grafiği (forum, 22.06.2019)

Akış deneyimini grafik olarak incelediğimizde akış(flow) halinin yeteneklerin ve meydan okuma düzeyimizin kesiştiği yer olarak görebiliriz. Bunun anlamı şudur; kişi herhangi bir yeniliğe meydan okumadan mevcut yeteneğini kullanarak risk almadan bir işi gerçekleştirirken rahatlık(relaxation) halindedir. Kişi herhangi bir yeteneği olmadığı halde bir işe meydan okursa endişesi ve kaygı(anxiety) durumu artar. Kişi yaptığı işte herhangi bir yetenek ve meydan okuyacak şeyler olmadığında kişi duygusuzluk(apathy) haline geçer. Rutin tekrar gerektiren işler, telefonla oynama, televizyon izleme gibi eylemler apathy bölümünde yer alır.

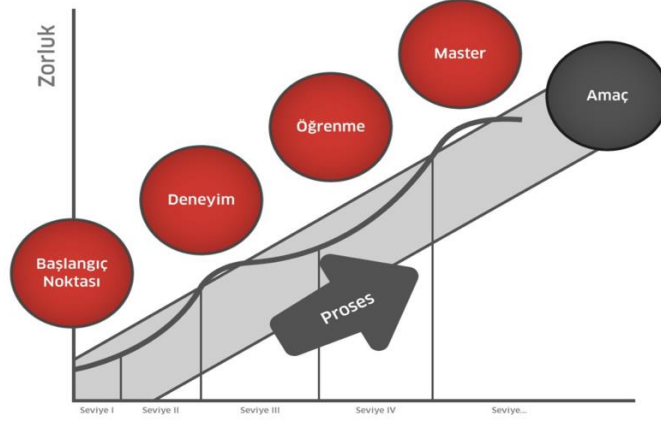
Yapılan işin zorluk düzeyi kişinin yetenekleri üzerinde olduğunda bireyin zorlanması neticesinde kişi tükenmişlik ve yetersizlik hissine kapılır. Yine benzer bir biçimde yaptığı iş kendisinin yeteneklerini zorlamayan bir iş olduğunda sıkılma, dikkat dağılması ve motivasyon kaybı gibi unsurlarla karşımıza çıkar. Bu durumda akış halinin meydana gelebilmesi optimum zorluk derecesi ile mümkündür. Kişinin yeteneklerini bir miktar zorlayan işler kişinin başarabilme, yeterlilik, motivasyon gibi zihnin tam performans halini ortaya çıkartır. Yeteneklerin mevcut işe adapte olması ya da hedonik adaptasyonun sağlanması neticesinde başlangıçta çekici gelen iş zamanla değerini ve geliştiriciliğini kaybetmeye başlar. Akış halinin yeniden kazanılması için işten alınan geribildirim ve ölçümlerle yeniden optimum bir zorluk durumuna geçilmesi gerekir.

DePaul Üniversitesi'nden araştırmacı Owen Schaffer'a göre akış yakalamanın gereklilikleri şunlardır.

1. Yapacağınız şeyi bilmek
2. Bunu nasıl yapacağınızı bilmek
3. Bunu ne kadar iyi yapacağınızı bilmek
4. Nereye gideceğinizi bilmek
5. Belirli zorlukları algılamak
6. Belirli becerileri algılamak
7. Dikkat dağınılıktan uzak durmak(Garcia, Miralless. 2017).

Bilgisayar oyunlarında olmazsa olmazlardan birisi iyi kurgulanmış bir akıştır. Zorluk ve yetenek dengesi oyunun içerisindeki ödüllendirme sisteminden farklı olarak oyuncuda içsel motivasyon yaratır. Oyunun tasarımı, grafikleri veya ödüllendirme sistemi ne kadar iyi olursa olsun Akış'ı iyi kurgulanmamışsa, oyuncunun içsel motivasyonun sürekli aktif tutup devamlı olarak oynatılması zorlaşır.

Oyuncu oyun içi yeteneklerini geliştirdiği zaman yeteneklerini kullanarak zorlukların üstesinden gelmek ister. Oyuncunun yeni kazandığı yetenekler ile üstesinden geldiği zorluklar oyun içi ödüllendirme sisteminden farklı bir ödül olan motivasyon kaynağıdır(Keçin K.)



Şekil 2 Akış Oyun Grafiği (brandnewgametr, 07.07.2019)

Akış sistematüğini daha iyi anlayabilmek için tüm parametrelerin kullanıldığı bilgisayar oyun senaryolarını incelediğimizde oyunların akış kuramına göre düzenlendikleri görülmektedir. Oyunlar arası farklılık göstermekle birlikte genel hatları ile oyun düzeni şöyle kurgulanmıştır.

Öncelikle tüm oyunların birinci bölümleri aşırı yetenek gerektirmeyen oyunun oynanma sistematüğünü anlamaya yönelik optimum kolaylık düzeyinde başlatılır. Oyunda yapılması gereken görevler net bir biçimde görsel, yazılı yahut sesli biçimde oyuncuya aktarılır. Böylelikle oyuncu oyunun sonundaki asıl hedefi anlamış olur. Yine aynı şekilde bu nihai hedefe varabilmek ve birinci bölümü geçebilmesi için yapması gereken alt görevler açık ve net bir biçimde oyuncuya aktarılır. Oyun ve oyuncu arasında sürekli bir geri bildirim vardır. Oyun esnasındaki yönlendirmeler ve talimatlar oyuncuyu aktif tutar. Elbette ki akışın en önemli unsurlarından birisi ise ölçülebilirliği görmek adına oyuncunun performansını, oyun karakterinin özellik ve deneyimlerini, yüzdeler veya grafik olarak oyuncuya aktarır. Böylelikle oyuncu kendi oyun oynama performansını görür ve buna göre alt görevleri yapmak için mücadele eder.

Oyun grafiklerinin bir diğer detayı da beynin yenilik ihtiyacının karşılanması ile ilgilidir. Oyun içerisindeki her bölüm ve görev farklı bir harita grafiği içerisinde yer alır. Sebebi ise beynin sürekli yeni uyaranlara karşı aktif kalmasını sağlamaktır. Aksi takdirde hipnoz gibi ritüeli tekrarlayan sarkacın takibi beyni yarı uyku haline getirecektir. Oyunlar ise aktif anda olmayı gerektiren performans ister. Yine akış kuramının en önemli unsurlarından artan zorluk derecesi, oyun sistemi ile doğrudan ilişkilidir. Oyun içi görevler ve bölümler bir öncekinden daha karmaşık haldedir. Birinci bölümle son bölüm

arasında yüksek yetenek ve karmaşıklık söz konusu iken, birinci bölümle ikinci bölüm arasında optimal düzeyde zorluk söz konusudur. Böylelikle oyuncu kendi sınırlarını zorlayabileceği bir ortamda mücadele etmiş olur. Oyuncunun yetenekleri geliştikçe nihai hedefi arasındaki bölümleri geçmeye başlar. Buradan da anlaşılacağı üzere bilgisayar ya da cep telefonu oyunları yüksek düzeyde akış sistematiği ile benzerlik gösterir.

Tüm bunlar karşısında oyuncu ile ilgili gözlemlerimizi incelediğimizde oyuncuda yüksek motivasyon, yüksek zihin performansı, zaman ve mekanın bilincinden uzaklaşma, hayata dair sorunların bir kenara bırakılması, ertelenmiş fizyolojik ihtiyaçlar ve odaklanmış bir beyin görürüz. Saatlerce bilgisayarda oyun oynamak, yeme içme, tuvalet ihtiyacı gibi fizyolojik ihtiyaçların ertelenmesi, internet kafede olduğunu unutup ani ses tepkileri vermesi, bir dış uyarının etkisi ile mekan bilincine varması, düşük akademik başarı ve diğer sorunların göz ardı edilmesi gibi örneğini çoğaltabileceğimiz bağımlılık belirtileri, akış perspektifi ile değerlendirildiğinde akış ve akışa giren kişinin durumunu anlamamıza yardımcı olur.

2.2. Akış Deneyiminin Biyolojik Hali

Akış deneyimi zihinsel bir performans hali olduğu kadar beyinde de bir takım değişikliklere sebep olmaktadır.

Ön beyinde faaliyet azalması(hipofrontalite): Bilinçli kontrol, dikkat yönetimi, odaklanma, hesaplama ve kısa vadeli gelecek tahminleri yapma gibi temel temel işlevleri olan beyin kabuğumuzun ön kısmı, normal sorunların çözümü sırasında oldukça aktiftir. Fakat akış durumuna geçmeyi alışkanlık haline getirmiş atletlerde ve profesyonellerde yapılan çeşitli beyin görüntüleme ve EEG çalışmaları, zirve performans anlarında bu kişilerin ön beyinleri normalden daha az çalıştığını gösteriyor. Araştırmacılara göre kişinin bilincinin ve benliğinin ortadan kalkması, dikkatin tamamen dar bir alana sabitlenmesi beyindeki bu değişim sayesinde gerçekleşiyor(Canan, s.284).

Zaman algısının değişmesi: Zaman adeta ağda gibi ağırlaşır yavaşlıyor, olaylar neredeyse ağır çekimde bir film gibi ilerlemeye başlıyor ve kişiler her bir ana dair yüksek bir bilinçli farkındalık deneyimliyor. Benzer bir hal trafik kazası geçiren kişilerde böyle ifade etmektedir “yaşamın gözlerin önünden film şeridi gibi geçmesi” durumudur. Araştırmacılara göre Akış durumlarında gerçekleşen bu algı değişikliği, hem beynin kayıt yoğunluğunun artmasına hem de oldukça fazla kaynak kullanan “zaman algısı” sisteminin geçici olarak devre dışına çıkması ile ilişkilidir. Kısacası beynin zaman algısı

oldukça göreceli ve zamanın uzunluğunu zihnimizin birim zamanda işlediği bilginin miktarı belirliyor. Akış durumu ise bu bilgi işleme hızının en üst düzeye çıktığı zihin durumudur(Canan, s.285).

Birlik hissi ve duyu bölgeleri: beynimizin üst arka bölümleri “parietal alanlar” olarak biliniyor. Bu alanlarda yer alan birçok merkez olmakla birlikte, bedenimizin uzaydaki duruşunu algılayan “yönelim birleştirme alanı” (YBA) da burada yer alır. Akış halindeki deneklerde, normal durumlarına göre bu bölgelerde de bir faaliyet azalması gözlemlenmiş. Bu bulgu, Akış durumunu anlatan insanların yaşadıkları “deneyimle bütünleşme ve bir olma- birlik” hissini açıklayabilecek ilginç bir bulgudur. Aynen meditasyon ustalarının dünyayla veya Tanrı sevgisi ile bütünleşme şeklinde tanımladıkları hisse benzer bir şekilde, akışa geçen insanlar da o sırada yaptıkları işle bütünlük yaşadıklarını belirtiyor. Hatta anlattıklarına bakacak olursanız bu bütünlük hissi, bazen etraftaki canlıların “hissettiklerini hissetme” derecesine kadar ulaşabiliyor(Canan, s.285).

Akış deneyimi yaşayan insanların beyin kimyasalları incelendiğinde adeta beyin kimyasallarının yeniden şekillendiği görülmektedir.

Dopamin: Beynin ödül kimyasalı olan dopamin, Akış sürecinin en belirgin kimyasalıdır. Dopamin beyindeki sinyal/gürültü oranını azaltarak bilinçli devrelerin eldeki işe odaklanmasına ve çevresel dikkat dağıtıcılara kapatılmasına yardımcı olur. Yenilik, risk, aşılması gereken bir engel, yeni ve marjinal bir fikir. Hazırlıklı ve akışa geçmeye meyilli zihnin yeni bir gerçekliğe sıçraması için adeta sıçrama tahtası işlevi görür(Canan s.289). Aynı zamanda dopamin aşkın “kovalama” yönüyle ortaya çıkar. Dopamin bir ihtiyacın karşılanacağıнын beyindeki sinyalidir(Breuning, s.31).

Noradrenalin: Bedenimizde kalp hızını, kaslara giden kan akımını, kana şeker salgılanmasını arttırmak gibi bedeni yüksek faaliyete hazırlayıcı etkileri bulunur. Beynimizde ise uyanıklık düzeyini, dikkati yoğunlaşmayı, sinirsel etkilemişimin etkinliğini ve duygusal kontrolü artması ile bilinen noradrenalin, bizi hedefe kitli tutarak dikkat dağıtıcı her şeyi bir kenara atmamızı kolaylaştırır. Yani alış durumunun temel tetikleyicilerinden birisi, zihin motorlarını ateşleyen noradrenalindir(Canan, s.289).

Anandamid: Akış durumundaki yüksek yoğunlaşmaya katkı sağlar. Egzersizle tetiklenen Akış durumlarında salgılanan anandamid sayesinde moral durumu yükselir, ağrı algısı azalır, kan damarları ve akciğerdeki hava yolları genişler ve geniş bir ferahlama hissi bunlara eşlik eder. Anandamid’in ayrıca lateral düşünme denen bir sürece yardım ettiğini biliyoruz. Lateral düşünme aynı anda birbiri ile ilgisiz görünen fikirleri bir arada

değerlendirip daha hızlı sonuca varmayı sağlayan üst düzey bir düşünme biçimidir. Kısacası Akış durumu son derece ağrısız, keyifli ve zihnin tıkır tıkır işlediği garip bir ruh haline dönüşür(Canan, s.290).

Endorfinler: Akış durumunda endorfin salgısı da ileri düzeyde artar. Bu sayede bedensel ağrıların, zihinsel endişelerin azalmasının yanı sıra alınan keyfin ve zevkin artması da önemli bir sonuçtur. Böylece akış halinin, neden insanlarda bağımlılık yapan bir hal olduğunu daha kolay anlayabiliyoruz(Canan, s.290).

Egzersiz yapmak endorfin hissini tetikler ama aynı egzersiz rutinini tekrar ettiğinizde ilk seferki tepkiyi hissetmezsiniz. Endorfin salgılayacak acı noktasına ulaşmak için zorlanmayı arttırmanız gerekir(Breuning, s.92). Buradan da anlaşılacağı üzere akışa geçmemizi sağlayan zihin durumlarını göz önünde bulundurduğumuzda “yeteneklerin ve meydan okumanın” en yüksek durumda ortaya çıktığını görmekteyiz.

Serotonin: Akış durumu üzerine yapılan araştırmalarda serotonin miktarının Akış deneyiminden “sonra” artış gösterdiği saptanmış. Bu bulgu oldukça mantıklıdır; zira akış deneyimi sonrasında hissedilen o “zafer ve iyilik” hissini yanı sıra olası başarısızlıklar neticesinde verilmesi gereken “tekrar deneme” kararında da serotoninin bu ard-salgı çok önemli gibi gözükmemekte. Özetle bu kimyasallar ve diğerleri, akış durumunda artan norepinefrin, odaklanmayı sağlarken dopamin örüntü tespitini ve algısını kuvvetlendiriyor. Anandamid de farklı tecrübe bileşenlerinin hızlı ve verimli biçimde işlenmesini kolaylaştırırken serotonin, deneyimden en üst düzeyde keyif ve cesaret almayı mümkün kılıyor(Canan, s.291).

Takım Akışı: Bahsettiğimiz kimyasal değişiklikler, özellikle dopamin, norepinefrin, serotonin düzeyindeki farklılaşmalar, kuvvetli sevgi bağları hisseden insanlarda da benzer şekilde gözlenir. Bunun bir doğal sonucu olarak Akış deneyimini birlikte yaşayan (mesela bir paraşüt yahut futbol takımı, birlikte turnelere çıkan müzik topluluğu, iş yerinde meydan okuyucu bir sorunun üstesinden birlikte gelmeye çalışan ofis arkadaşları yahut birlikte tehlikeli operasyona katılan bir komanda tümenindeki askerler gibi) insanlar, özellikle toplu yapılan işlerde ve sosyal etkileşimlerde beynimizin hipofiz bezinden yüksek oranlarda salgılanan oksitosin hormonu da denkleme girince Akış’ın bağlayıcı etkisi daha belirgin hale geliyor(Canan, s. 292).

Oksitosin hormonu bağışıklık sistemini güçlendirir, acı hissini azaltır, sosyal bağların kurulmasını sağlar, stres seviyesini düşürür, kan basıncını dengeler. Sarılmak, selamlaşmak, hayvan sevmek hatta sadece gülümsemek bile kandaki oksitosin miktarını

arttırır(Zak, 2014). Bu durumda takım halindeki birlikteliğin yahut sosyal ilişkilerin akıştaki gücünü ifade eder.

Bilinmesi gereken bir diğer kavramda hedonik adaptasyondur. Hedonik adaptasyon başımıza gelen iyi ya da kötü olaylardan bir süre sonra “ana fabrika ayarlarımıza” döneceğimizi ifade eder. Her insanın sabit ve ortalama bir mutluluk koridoru bulunuyor. Bu doğal mutluluk bandının içinde yaşarken başımıza gelen olaylar bu bandın üzerine çıkarıyor ya da altına indiriyor. Olayın türüne göre tekrar fabrika ayarlarımıza geri dönüyoruz(Eriş ve Sekman, 2016). Akış perspektifinden hedonik adaptasyonu düşündüğümüzde akış için istenen bir durum değildir. Akış için rutin ve otomatikleşmiş pilot istenmeyen bir durumdur. Çünkü beynin yenilik ihtiyacı akışı doğurur. Her gün rutin olarak yaptığımız bir işte akış deneyimi yaşamak oldukça zordur. Bu yüzden hedonik adaptasyonu yenmek için yeni koşullar ve yeni çevre akış için önem taşımaktadır.

2.3. “An”daki Beyin ve Akış

İnsanoğlu ilk çağlardan bu zamana kadar dünyayı algılama ve hayatta kalma biçimi olarak aynı yönergeyi kullanmıştır. Bu yönergeye geri bildirim olarak adlandırılabilir. Çevremizdeki her farklılık, duyumlarımız aracılığı ile bize bilgi sağlar. Beyin ise bu veriyi işler, gereksiz gördüklerini filtreler gerekli gördüklerini kategorize ederek kaydeder. Yeni bir uyarın ile karşılaştığında mevcut veriyi bu durumu anlamlandırmak için kullanır. Temel olarak hayatta kalma iç güdüsü olarak düşünülebilir. Bu konuyu bilinçli farkındalık perspektifinden değerlendirecek olursak bir takım karmaşık zihinsel süreç ile bu durumu ifade etmek gerekir. Hayat deneyimleri dünyayı algılama biçimini doğrudan etkiler. Coğrafi farklılıklar, kültürel beklentiler ve normlar, karşılanmayan ihtiyaçlarımız, genetik yapı, ailesel özellikleri gibi birçok durum algı filtrelerini oluşturur. İnsanların çoğu sürekli olarak geçmişte neler yaptıkları ya da gelecek için neler planladıkları hakkında konuşarak kendilerini düşük bilinç düzeyinde tutarlar(Keyes, s.39). Bu durum bizi andan uzaklaştırır ve yüksek bilince geçmemizi engeller. “Yaşama dair algılarımızı etkileyen etmenlerin çoğu ya geçmiş ya gelecek ile ilgili. Olayları nadiren içinde yaşadığı andaki hali ile algılarız. Gelecek ile ilgili olan her şey birer varsayım olarak ve geçmiş ile ilgili olan her şeyi ise bu günün bilinç düzeyinde algılıyoruz(Atalay, s.13). Çünkü dünyayı olduğu gibi değil olduğumuz gibi görüyoruz(Özkan, s.171).

Gerçek zamanlı yaşam “şu an” yaşanıyor iken zihnin bir ileri bir geri gitmesi ile mevcut andaki işe odaklanmak zorlaşıyor. Yüksek konsantrasyon gerektiren işlerde zihnin anda olmayışından kaynaklı olarak başarısızlık oluşuyor. Otomatik pilotun kontrolü ele aldığını fark etmek aslında aklınızın nereye varmak istediğini seçebilmek zorundasınız. Zihninizin gerisinde çalışmakta olan programlardan bazılarını kapatmayı öğrenmeniz gerekir. İçinizde mevcut farkındalığı kazanmanın ilk adımı, temel ilkelere dönmektir. Farkındalığınızı her an tek bir şeye odaklanmayı yeniden öğrenmeniz gerekir(Williams ve Penman, 2015). Zihnin tüm kargaşasına bir yenisini eklemek yerine sıradan bir görüntü seçip onun üzerine düşünmeye başlamak zihnin farkındalığını arttıran bir egzersizdir. Birçok kitapta karşılaşılabileceğimiz kuru üzüm meditasyonu bu farkındalığın bir çeşididir.

Harvard Üniversitesi’nden bir araştırmacı Matthew Killingsworth ve sosyal psikolog Daniel Gilbet, bir işi yaparken, zihin başka bir işle meşgul olması arasındaki mutluluk ilişkisini araştırmak amacı ile bir uygulama geliştirmişler. Yüzde 59’u erkek olan 2 bin 250 kişilik bir katılımcı grubuna önce içinde buldukları anda kendilerini nasıl hissettikleri sorulmuş ve anbean akıllarına ne geldiği, ne düşündükleri takip edilmiştir. Sonucunda ise; katılımcıların yüzde 47’si o an yaptıkları aktiviteye odaklanamıyor ve zihinleri sürekli başka işlerle meşgul, akıllarında çok sayıda başka düşünce olduğu görülmüş. Yüzde 65’inin her gün rutin olarak tekrar eden 22 aktivite arasında en çok dış fırçalarırken ve duş yaparken, akılları başka yerde olduğu görülmüş. Yüzde 50 oranında çalışırken, yüzde 40 oranında spor yaparken zihinleri başka işler düşünüyor, yapılan aktivitelere konsantre olamadığı görülmüştür. Aynı zamanda katılımcılar, zihinleri başka düşüncelerle meşgul olmadan, tamamen yaptıkları aktiviteye odaklandıkları anda daha mutlu ve verimli hissetmiştir. Zihin, yaptığı aktiviteye odaklanmadığında, yani başka düşünceler ile meşgul olduğunda kendini mutlu hissetmeyen, yaptığı aktiviteden yüksek performans ve fayda sağlamanın mümkün olmadığı görülmüştür(Killingsworth, 2011).

Yapılan bir araştırmaya göre; Virginia ve Harvard üniversitelerinden araştırmacılar, 11 farklı çalışmada insanları belirgin bir özelliği olmayan bir odaya alarak tek başlarına 6-15 dakika boyunca otururlar. Çalışmayı yürüten Prof. Timotht Wilson, Science dergisine yayımlanan çalışmada şunları söylüyor. “Biraz boş vakit bulup düşünmeyi sevenler, bu çalışmanın sonuçlarını şaşırtıcı bulacaktır. Zira ben kesinlikle şaşırdım. Fakat yaptığımız çalışmaya katılan gönüllüler, bize çok kısa bir zaman içerisinde bile olsa kendi düşünceleri ile baş başa kalıp oturmaktansa başka bir şeyler

yapmayı tercih ettikleri görülüyor.” Katılımcılar, neredeyse istisnasız olarak, bu kısa düşünme ve kendileriyle baş başa kalma sürecinin pek de hoş olmadığını, odaklanmakta güçlük çektiklerini ifade ediyorlar. Bir çoğu bu sürede oturup durmaktansa müzik dinlemeyi yahut akıllı telefonlarıyla oynamayı tercih edeceklerini söylüyor.

Araştırmanın en dikkat çeken kısmı, katılımcıların kendilerine hafif bir elektrik şoku verebilmelerini sağlayan bir düğmeyle birlikte yalnız bırakılmaları sonucu ortaya çıktı. Çalışmaya katılan 18 gönüllü erkekten 12’si 15 dakikalık “düşünme süreci” sırasında en az bir kez kendisine elektrik şoku uyguladı. Aşırı derecede sıkılan katılımcılardan biri ise her ne kadar diğerlerinde böyle bir şey görülme de tam 190 kez düğmeye basarak kendisine elektrik şoku vermeyi tercih etti. Çalışmaya katılan 24 kadından 6 tanesi ise aynı süre içinde en az bir kez kendisine elektrik şoku vermeyi tercih etti. Araştırmacılar konu ile ilişkin şunları da belirtiyor. “İnsanın kendi düşünceleri ile 15 dakika baş başa kalması o kadar istenmeyen bir durum gibi gözüküyor ki, her ne kadar katılımcıların daha önceden bundan sakınacaklarını belirtmiş olsalar da, bir çoğunu kendi kendilerine elektrik şoku vermeyi itebiliyor”(Akt. Canan, s.123).

Araştırmadan da anlaşılacağı üzere, kişiler düşünce gürültülerini duymaktansa kendilerine acı verici bir olayı tercih etmektedir. Zihnin anda olmayışı ve geçmiş ile gelecek arasındaki çağrışımdan kaynaklanan otomatik düşüncelerin kontrol edilmeyişi, kişilerde anlık duyularına odaklanmak yerine zihindeki gürültüleri bastırarak acı duygusu tercih edilmektedir. Otomatik düşüncelere hakim olmak anda kalmak ve duyuların farkına varmak yüksek biliş düzeyi gerektiren bir farkındalık halidir.

Bu araştırmaların yanı sıra yadsınamayacak bir durum da söz konusudur. “İnsan beyni, duygusal ilgi ve bilişsel uyaranlardan yoksun bir ortamda normal biçimde gelişemez”(Eagleman, s.16). Beynin veri işleme ve kayıt altına alma sürecini ele aldığımızda yeni nöron bağlarının oluşmasında duygunun önemli bir rol aldığını görmekteyiz.

Akış kuramını göz önünde bulundurduğumuzda bir bileşen olarak odaklanmak ve zihnin yapılan işten başka bir işi düşünmesine izin vermemek olduğunu görmekteyiz. Tüm duyuları ile anda olmayan bir zihnin akış haline geçmesi mümkün değildir.

Alişagelmiş her eylemi, hayatında ilk kez yapıyormuş gibi yaptığımızda, her deneyimin aslında diğerinden farklı olduğunu fark edersiniz. Ayrımsama beceriniz gelişir. Aynı gibi görünse her deneyim kendine özgü ve biriciktir(Atalay, s.27). Beynin uyum sağlama özelliğine bağlı olarak birçok yapılan eylemi aynı olaymış gibi görür. Dikkatli bir şekilde duyularla fark edilmeye çalışılırsa farklı bir eylem olduğu ortaya

çıkır. Lateral düşünme durumu(farklı konulardaki bilgilerin birleşerek yeni bir fikrin ortaya çıkması) gerçekleşebilmesi için beyin otomatik olarak enerji tasarrufuna geçer ve sık tekrarlanan davranış ve düşünceleri detaylandırmadan bir bütün olarak işler. Böylelikle dikkatimizi başka fikirler ya da aynı anda başka bir davranışı gerçekleştirme becerisi meydana gelir.

Filozof Martin Buber, hayatın bizden beklediği bu “kendini ‘şimdi’ye getirme”yi şöyle açıklar: “Bütün benzerliklerine rağmen, yaşayan her canlı anın, tıpkı yeni doğmuş çocuk gibi, daha önce var olmamış ve bir daha asla geri gelmeyecek yeni bir yüzü vardır. Sizden, daha önce hazırlayamayacağınız bir tepki bekler. Geçmiş olan hiçbir şeyi istemez. Sadece anda olmanızı, sorumluluk almanızı, kısacası sizi ister”(Rosenberg, s.110) diyerek anda olmanın önemini ifade etmiştir.

Akış ve anda olmayı bir otomobil metaforuyla ifade edersek; anda kalmak otomobilin yol tutuşu ile ilişkilidir. Kişinin dikkati, zihni ne kadar anda ise yol tutuşu o kadar iyidir. Yol tutuşu iyi olan bir otomobil gittikçe hızlanabilir hızlandıkça dikkati ve performansı doğru orantıda artış gösterecektir. Kişi akış halinde iken, zihninin konu ile ilgisiz düşüncelere kapılması otomobilin yol tutuşunu kaybetmesine, savrulmasına, hızının düşmesine neden olacaktır. Sonucunda kişi akış deneyiminden ayrılacaktır.

Akış ve anda olmanın ilişkisi üzerine Eckhart Tolle (2010); “bedeninizin her hücresi yaşam dolu olduğunu hissedecek kadar anda mevcut olduğunuzda ve siz o yaşamı her an Var’lık sevinci olarak hissedebildiğinizde, o zaman sizin zamandan özgür olduğunuz söylenebilir” olduğunu ifade etmiştir.

Zamanın yitirilmesi üzerine ifade ettiği bu değerlendirmede akış halindeki zaman kavramının kısmı olarak işlevinden uzaklaştığını söyleyebiliriz. Anda olmanın deneyimlemesi bu durumu bilinçli farkındalık tekrarı ile mümkündür. Kişi sık sık duyularının ve anda olmanın bilincini gündeminde tutabilirse tıpkı bir spor egzersizi yapmak gibi düşünce sistemini izleyebilir ve gereksiz, dikkat dağıtıcı, odaklanmayı zorlaştıran etkenleri manipüle edebilir.

Bir müzisyen trompeti iyi çalmak için pratik yapmadan bir gün dahi geçiremez. Düzenli olarak koşmayan bir atlet kısa sürede formdan düşer ve artık koştaktan haz alamaz. Dikkat dağılırsa şirketin parçalanmaya başlayacağını her yönetici bilir. Her durumda konsantrasyon olmadan karmaşık bir aktivite parçalanarak kaosa dönüşür(Csikszentmihalyi, s.266). Kısacası dikkat ve konsantrasyon akış ve başarısının vazgeçilmez gereksinimidir.

2.4. Zihin Sessizleşirse Akış Güçlenir

Utah Üniversitesi bilişsel psikoloji uzmanlarından David Strayer'a göre, yorgun zihni toparlamanın en güzel yolu hızlı yaşamaktan vazgeçip, bir nebze de olsa her şeyden uzaklaşmak ve doğada biraz zaman geçirmek olduğunu ifade etmiştir. Özellikle büyük şehirlerde yaşayan insanların maruz kaldıkları gürültü ve günlük koşturmaca kişinin birçok bilişsel düzeyini olumsuz yönde etkilemektedir. Kişi bu durumda problem çözme, üretkenlik, hafıza performansı, yoğunlaşma, akış gibi becerini kullanamamaktadır.

David Strayer, 22 öğrencisiyle yaptığı üç günlük bir doğa turunun ardından öğrencilerinin yaratıcı performanslarının ve problem çözme becerilerinin %50 oranında yükseldiğini tespit etmiştir. Buradan da anlaşıldığı üzere doğada kalmak zihni iyileştirmektedir.

Exeter Üniversitesinden bir araştırmaya göre; Tıp Fakültesi araştırmacıları, on bin kent sakininden alınan akıl ve ruh sağlığı verilerini incelemiştir. Elde edilen sonuçlara göre yeşil alanlara yakın bölgede yaşayan insanlar, zihinsel yorgunluktan ve stresten daha az şikayet ettikleri tespit edilmiştir(Williams, 2016).

Sonuç olarak çevresel faktörler bağlamında kişinin maruz kaldığı gürültü uyaranları zihnin olağan akışına zarar vermektedir. Kişi kendini maruz kaldığı gürültüden manipüle edebilirse zihnin olağan akışına geri dönecek ve bilişsel performansı artacaktır. Böylelikle kişinin farkındalığı artacağından akış deneyimi yaşayabilir hale gelecektir. Yapılan işi anlamlı bulmak da Akış yaşantısının en önemli etkenlerinden biridir. Fransa'da yapılan bir kamuoyu araştırmasına göre insanların yüzde 89'u insanın uğruna yaşayacağı "bir şeye" ihtiyaç duyduğunu kabul etmişti. Buna ek olarak araştırmaya katılanların yüzde 61'i yaşamlarında, uğruna ölmeye hazır oldukları bir şey ya da bir insan bulunduğu yolunda sözler söylemiştir. Bu araştırma Viyana'da hem hastalara hem de personellere uygulanmıştır. Elde edilen sonuçta Fransa'dakinden yüzde 2'lik bir fark meydana gelmiştir. Başka bir istatistiksel araştırmada kırk sekiz üniversitede 7948 öğrenci üzerinde Johns Hopkins Üniversitesinden sosyal bilimciler tarafından yürütülmüştür. Hazırladıkları ön rapor Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü adına yapılan iki yıllık bir araştırmanın parçasıdır. Kendileri için neyin önemli olduğu sorulduğunda öğrencilerin yüzde 16'sı "çok para kazanmak" buna karşılık "yüzde 78'i yaşamımda bir amaç ve anlam bulmak şikkını işaretlemiştir(Frankl, 2018). Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere anlam arayışında olan kişilerin oranı oldukça yüksektir. Akış deneyimi

yaşamın olmaza olmaz faktörlerinden birisi yapılan işi anlamlı bulmak olduğu için bu araştırma sonuçları oldukça değerlidir.

2.5. Anda Olmayı Engelleten Bilişsel Çarpıtmalar

Bilişsel çarpıtmayı tanımlandığında; herhangi bir mantılı geçerliliği olmayan, kişinin düşünce sistemini olumsuz biçimde etki eden, genellikle kişilerin bireysel olarak yaşadığı olaylara kanıtsız biçimde anlamlar yükleyerek bir takım olumsuz davranışlar ile sonuçlanması olarak tanımlayabiliriz.

Bilişsel çarpıtmalarda gerçekçi kanıtlarının olmayışı beynin bir takım var olmayan gerçekler üreterek ikna olması hali olarak düşünülebilir. Bu durumu besleyen bir diğer faktörde kişinin anda olmayarak, geçmiş ya da gelecek veriler üzerinden çıkarımlarda bulunmasıdır. Bu durum doğrudan anda olmayı engelleyen bir faktör olduğu için kişinin akış deneyimi yaşamasına izin vermeyecektir. Kişilerin bilişsel çarpıtmaların ne olduğunu bilmesi, kendi hayat deneyimi üzerinden benzerlik kurması, kişilerin bu zihin hatalarını yapmalarının önüne geçecektir.

Bilişsel çarpıtmaların neler olduğu incelendiğinde Dr David Burns(2006) şu şekilde ifade etmiştir;

Hep ya da Hiç Düşüncesi

Bu çarpıtma kişisel özelliklerinizi siyah ya da beyaz gibi uç noktada görmemiz demektir. Örneğin; her zaman A alan bir öğrenci B aldığında “işe yaramazın tekiyim” sonucuna varır. Hep ya da hiç düşüncesi mükemmeliyetçiliğin temelini oluşturur. Herhangi bir hatadan ya da yanıştan korkarsınız; çünkü kendinizi başarısız, beceriksiz, yetersiz ve değersiz hissedersiniz. Olayları bu şekilde değerlendirmek geçek dışıdır; çünkü hayat çok seyrek olarak “ya öyle ya da böyle” dir. Örneğin hiç kimse bütünüyle zeki ya da tamamen aptal değildir. Aynı şekilde, hiç kimse her şeyiyle çekici ya da tamamıyla çirkin değildir. Bu evrende mutlak yoktur. Mutlaklık sınırına doğru zorlarsanız, sürekli bunalımda hissedersiniz. Çünkü algılarınız gerçeklikle örtüşmez. Kendinizi sonsuza kadar övgü almamaya mahkum edersiniz; çünkü yaptığınız hiçbir şey abartılmış beklentinizi karşılayamaz. Bu algısal düşünmenin teknik adı “kutupsal düşünme” dir. Her şeyi siyah-beyaz olarak görürsünüz ve griler yoktur(Burns, 2006 s.55).

Aşırı Genelleme

Depresyon geçirmekte olan satış görevlisi bir adam, arabasının camındaki kuş pisliğini görüp, “bu da benim şansım. Kuşlar hep benim camımı buluyor” demişti. Geçmişini sorguladığında ise, yirmi yıldır yaptığı seyahatlerde bunun dışında camına kuş pislediğini anımsamadı. Reddedilmenin acısı, neredeyse her zaman, aşırı genellemeden kaynaklanır. Gerçeklerle aşırı genelleme olmaksızın bir yüzleşme, geçici olarak hayal kırıklığı yatarsa da ciddi bir rahatsızlığa yol açmaz(Burns, 2006 s.56).

Zihinsel Filtre

Bir olaydaki olumsuz bir ayrıntının üzerine odaklanarak bütün olayların olumsuz gibi algılanmasıdır. Örneğin; depresyon geçirmekte olan bir üniversite öğrencisi en iyi arkadaşı ile alay edildiğini duyar ve sinirlenir; çünkü düşüncesi “bütün insanlar acımasız ve duyarsız” şeklindedir. Aslında yakın zamanda ona acımasız davranan birkaç kişi olmuştur. Depresyondayken, olumlu olan her şeyi filtreleyen bir gözlük takmış gibi olursunuz. Bilincinize takılan her şey olumsuzdur. Bu zihinsel filtrenin farkında olmadığınız için her şeyin olumsuz olduğuna karar verirsiniz. Bu işlemin teknik adı “seçici odaklanma”dır (Burns, 2006 s.56).

Olumluyu Geçersiz Kılmak

Olumluyu geçersiz kılmak, bilişsel çarpıtmaların en yıkıcı türüdür. Basit hipotezinize bilimsel destek arayan bilim insanı gibisinizdir. Depresif düşüncelerinize egemen olan hipotez genelde “ ben ikinci sınıf insanım” türündendir. Olumsuz bir deneyim yaşadığınızda “işte bu, hep düşündüğüm şeyi kanıtlıyor” sonucuna varırsınız. Tersine, olumlu bir olayda “bu bir rastlantıydı, sayılmaz” dersiniz. Bu eğiliminiz için ödediğiniz bedel yoğun bir acı ve olan güzel şeylerin değerini bilmemektir((Burns, 2006 s.57).

Zihin Okumak

Başka insanların sizi aşağıladığını varsayar buna da öyle ikna olursunuz ki, araştırma gereği bile duymazsınız. Diyelim ki mükemmel bir konferans veriyorsunuz ve öndeki dinleyicinin uyuduğunu fark ettiniz. “dinleyiciyi çok sıktım” düşünebilirsiniz. Aslında sıkıldığını düşündüğünüz dinleyici bir gece önce sabaha kadar bir partide eğlendiği için sizi izleyememektedir ama aklınıza ilk gelen onun “bu sıkıcı adamı dinleyeceğime uyurum daha iyi” diye düşünerek uykuya daldığıdır. Yolda yanınızdan bir

arkadaşınız geçiyor ve “merhaba” demiyor; çünkü derin düşüncelere dalmış olduğundan sizi fark etmiyor bile. Yanlış bir kaniya varıp “beni görmezlikten geliyor beni artık sevmiyor” diye düşündünüz. Bu zarar verici davranış kendini doğrulayan bir kehanet olarak işleyebilir ve ilişkide başlangıçta varolmayan gergin durumlar yaratabilir(Burns, 2006 s.58).

Falcılık Yapmak

Bu elinizde sadece acı haber veren sihirli bir kürenin olmasına benzer. Kötü bir şey olacağını düşünüp, gerçekçi olmamasına rağmen bu tahmini doğru kabul etmektir. Endişe atakları geçiren bir kütüphane görevlisi kendisine devamlı “ya bayılacağım ya da çıldıracağım” demektedir. Bu tahminler gerçek dışıdır çünkü daha önce hayatında hiç bayılmamış ya da çıldırmamıştır. Delirmek üzere olduğunu gösteren herhangi bir ciddi belirtisi de yoktur (Burns, 2006 s.59).

Büyütme ve Küçültme

Dürbün hilesi olarak da adlandırılabilir. Çünkü etrafınızdakileri orantısız bir şekilde ya büyütür ya da küçültürsünüz. Büyütme genellikle kendi hatalarınızı korkularınızı ya da kusurlarınızı çok önemliymiş gibi gördüğünüzde olur. “Hata yaptım ne korkunç ne felaket! Herkese yayılacak bu ve rezil olacağım!” Hatalarınıza dürbünün onları kocaman, dev gibi gösteren tarafından bakarsınız. Bu aynı zamanda “felaketleştirme”dir. Çünkü gündelik olayları kabusu çevirirsiniz. Başarılarınıza baktığınızda ise tersini yaparsınız. Dürbünün her şeyi küçük gösteren yanlış tarafından bakarsınız. Eğer kusurlarınızı büyütüp iyi taraflarınızı küçümserseniz, kendinizi aşağı hissedeceğiniz kesindir (Burns, 2006 s.60).

Duygusal Kararlar

Duygularınızı gerçeğin kanıtı gibi algıyorsunuz. Mantığınız, “kendimi çok başarısız hissediyorum, o zaman ben başarısızım” şeklinde işlemektedir. Bu çeşit mantık yürütme yanıltıcıdır. Çünkü duygularınız düşüncelerinizi ve inançlarınızı yansıtmaktadır. Eğer bunlar çarpıtılmışsa duygularınızın bir geçerliliği olmaz. Duygusal mantık yürütmeye bazı örnekler şunlardır: Suçlu hissediyorum. Kötü bir şey yapmış olmalıyım. bunalıyorum ve çok umutsuzum. Sorunlarımın çözümü mümkün değil, kendimi yetersiz hissediyorum, işe yaramazın tekiyim. Duygulara göre mantık yürütme, neredeyse tüm depresyonlarda rol oynar. Her şey size çok olumsuz geldiği için gerçekten de öyle

olduklarını varsayarsınız. Duygularınızı yaratan düşüncelerinizin gerçekliğini sorgulamak aklınıza bile gelmez. Duygusal kararlar vermenin bir yan etkisi de ertelemektir. Masanızı temizlemekten kaçınırsınız çünkü kendi kendinize “şu masayı düşündükçe kendimi öyle kötü hissediyorum ki, temizlemek mümkün olmayacak” demektesinizdir (Burns, 2006 s.60).

“-Meli -Malı” Cümleleri

Kendinizi “şunu da yapmalıyım”, “bunu da bitirmeliyim” diye motive etmeye çalışırsınız. Bu fikir size baskı yaratır ve öfkelenendir. Ama, tam tersine ilgisiz ve isteksiz kalıverirsiniz. –meli –malı cümleleri günlük yaşamınızda birçok gereksiz karşılığa yol açar. Davranışlarınız standartlarınızın altına düştüğünde, -meli –malı’larınız utanç ve suçluluk yaratır. Sık sık olabileceği gibi, diğer insanların tamamen insanca olan performansları beklentilerinizin altına düştüğünde, kendinizi kızgın ve azarlamaya eğilimli hissedersiniz. Ya beklentinizi gerçeklerle uyumlu hale getirmeniz gerekir ya da insanları davranışları yüzünden hayal kırıklığına uğratmaya devam edersiniz (Burns, 2006 s.61).

Etiketleme

Hatalarınıza dayanarak kendinizi tamamen olumsuz bir şekilde yargılamanızdır. Aşırı genellemenin ilerlemiş şeklidir. Arkasındaki yatan felsefe ise “kişinin ölçüsü, yaptığı hatalardır” savıdır. Hatalarınızı, ben bir...” şeklinde başlayan cümlelerle ifade ediyorsanız, büyük olasılıkla etiketleme yapıyorsunuzdur. Örneğin misafirler için hazırladığınız on çeşit mezeden birinin tuzu biraz az olunca “bu son mezenin tuzunu biraz az koymuşum” yerine “ben doğuştan beceriksizim” ya da borsada aldığımız kağıt düştüğünde “hata yaptım” demek yerine “ben bir hiçim” dersiniz. Etiketleme, sadece yıkıcı değil mantıksızdır. Birey olarak yaptığınız tek şey ile ölçülemezsiniz hayatınız karmaşık ve sürekli değişen bir düşünceler, duygular ve hareketler akışıdır(Burns, 2006 s.61).

Kişiselleştirme

Hiçbir nedene dayanmadan olumsuz bir olayın sorumluluğunu üstlenirsiniz. Kendinizce hiçbir sorumluluğunuz olmamasına rağmen, olanların sizin suçunuz olduğu ve yetersizliğinizi yansıttığı sonuca varırsınız. Bir anne çocuğun karnesine baktığında, öğretmen çocuğun yeterince çalışmadığına ilişkin bir not görür ve hemen karar verir.

“Ben kötü bir anneyim. Bu benim başarısız olduğumu gösterir.” Kişiselleştirme, karşınızda sizi çaresiz bırakan bir suçluluk hissettirir. Bütün dünyayı sırtınızda taşıdığınızı hissettiren hareketsizleştirici ve ağır bir sorumluluğun altında acı çekersiniz (Burns, 2006 s.62).

Dr. David Burns’un açıklamalarından ve zengin örneklerinden anlaşılacağı üzere bilişsel çarpıtmaların gerçek dünyayı algılama biçimi olarak kullanılmayacağını görmekteyiz. Zaman zaman insanların andaki düşünce trafiği nedeni ile zihnindeki boşlukları doldurabilmek ve anlamlı hale getirmek için bilişsel çarpıtmalara başvurmaktadır. Sadece akış perspektifi için değil, günlük yaşantımızı zora sokan davranışlar ile sonuçlanarak depresyon, stres gibi psikolojik rahatsızlara yol açarken psiko-sosyal yaşantımızı da olumsuz etkilemektedir. Konu içerisinde detaylıca yer veriyor olmamızın nedenlerinden biri de kişilerin bu çarpıtmalar sistematığının farkına varması, kendi örnekleri ile zenginleşirmesi ve akabinde zihninde bir takım düşünceler üşüşürken bilişsel çarpıtmalara kapılmadan sürecini sağlıklı olarak yürütebilmesi amaçlanmıştır.

2.6. Güçler Perspektifi ve Akış ilişkisi

Güçler perspektifi ve güçlendirme yaklaşımı Sosyal çalışma mesleğinin önemli bir parçası olmakla birlikte birçok danışmanlık veren ve alan bireyler arasında da sıklıkla başvurulan bir yaklaşımdır.

İFSW ve IASSW kabul ettikleri ortak metinlerde “Sosyal hizmet uzmanları, tüm bireylerin, grupların ve toplulukların güçlü yanlarına odaklanmalı ve bu şekilde onların güçlenmelerini desteklemelidir” diyerek, güçlü yanlara odaklanmayı mesleğin bir değeri olarak kabul etmiştir.

Bireylerin hayatlarında yaşamış olduğu zorluklar bireylerin mental dayanıklılığını tüketmektedir. Sorunlarla mücadele etme enerjisi gün geçtikçe zayıflar. Dolayısıyla ekosistem perspektifinde düşünecek olursak, hayatın diğer sistemlerinde de sorunlar meydana gelir. Örneğin kişinin herhangi bir durumdan kaynaklı olarak akademik başarısı düşmüş olabilir. Bu sorunun çözümü için müdahale edilmezse kişi bir süre sonra akranları ya da ailesi tarafından “akademik başarısı düşük birey” olarak etiketlenecektir. Bu etiketlenme kişinin güç kaybetmesine ve sorun çözebilme kapasitesini olumsuz bir biçimde etkileyecektir.

Güçler perspektifinin önde gelenlerinden olan Dennis Saleebey; güçler perspektifi müracaatçılara, çevrelerine ve içinde buldukları duruma farklı bir şekilde bakmayı gerektirmektedir. Sadece ya da yoğun bir şekilde sorunlara odaklanmak yerine, bu perspektif; bakışların olasılıklara dönüşmesini önermektedir. Saleebey'e göre; Müracaatçının yaşam kalitesinin kendi tanımladığı şekilde artması için, müracaatçının güçlü yanlarını(yetenekler, bilgi, kapasite, kaynaklar) kendi hedefleri doğrultusunda harekete geçirmek gerekmektedir.

Buradan da anlaşıldığı üzere kişinin kendi potansiyellerini fark etmesini sağlamak, içselleştirilmiş hedeflerine odaklanmasına yardımcı olmak kişinin potansiyel bir akış deneyimi yaşayabilmesi için en temel faktördür. Sosyal hizmet ve müracaatçı ilişkisi, ya da kişiye danışmanlık veren herhangi bir meslek grubu için kişilerin akış deneyimi yaşayabilmesi amacı ile yol gösterici olabilir. Bireylerin güçlü yanlarının doğasını, içinde buldukları bağlamı anlayarak ve zihni geçmişten kurtararak şimdiye getirmeye yardımcı olabilir.

Güçlendirmenin ayrıca kendini farklı etki alanlarında gösterebildiğini görebiliriz. Kişisel/bireysel; Güçlendirmenin konusu bireyin kendi yaşamları ve koşulları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaları için mümkün olan çeşitli yollarla bireylere yardım etmektir.

Aile grup ya da ekip; Bireylerin kendi yaşam şartları üzerinde daha fazla kontrol sahibi olmaları için kendi kendilerine yardım edebilmeleri bakımından güçlendirmenin ayrıca kolektif bir yönü de bulunmaktadır.

Örgüt; Pek çok örgüt yönetim biçimi olarak ve personele yaklaşım açısından yukarıdan aşağıya doğru bir yönetim yapısına sahiptir. Yine de bazı kuruluşlar çalışanlarının sorumlulukları içerisinde daha fazla özgürlük tanınarak güçlendirilmelerinin değerinin farkındadırlar. Bu basit olarak emirleri uygulamaktan ziyade yaratıcılığı da teşvik eder ve moral motivasyona açısından önemli bir faktör olabilir.

Toplum/topluluk; Zor olmasına rağmen bütün topluluklara ve kendi yaşamları ve kendi çevreleri üzerinde daha fazla kontrol kazanmaları için yardım etmek mümkündür(Thomson s.44).

Farklı grup ve kategorilerde güçlendirmenin varlığı akışla birlikte düşünüldüğünde bahsi geçen üç grupta da tartışılabilir.

Güçlü yanlar, doğal yetenekler, edinilmiş ve geliştirilmiş becerilerdir. Tüm bireylerin ve grupların henüz keşfedilmemiş yetenekleri, enerjileri, cesaretleri, bilgileri, deneyimleri, iyi niyetleri, erdemleri vardır(Sheafor, Horejsi, 2014)

Akış deneyiminin nasıl işlediğini anlayabilen bir meslek elemanı kişilerin geçmişteki akış deneyim halini tanımlamasında, ilgili parametrelerin farkına varmasında yönlendirici bir rol oynar. Güçlenmesini istediğimiz kişinin güçlü yanlarını fark etmesini sağlayarak akış halini daha görünür ve uygulanabilir hale getirmek kişinin doğrudan güçlenmesini sağlar. Sosyal ya da akademik herhangi bir sisteminde sorun olan kişi yine ekosistem perspektifinde akış haline geçebilirse üzerine yapıştırılmış etiketlerden kurtulabilir ve yeteneklerine gözlemlenebilir bir artış görülür.

Sosyal desteğe ihtiyacı olan bireylerin akış haline geçebilmelerini sağlamak için öncelikle bireyleri kendi bütünlükleri içinde ele almak gerekmektedir. Akış tam anlamı ile içsel bir deneyimdir. Bu yüzden doğrudan fark ettirilecek bir deneyim kişinin mevcut durumu içselleştirmesini zorlaştırabilir.

Kişiler geçmiş deneyimlerinde akış haline girmiş olması yüksek olasılıklı bir durumdur. Buna bağlı olarak bu mutluluk halinin keşfedilmesi için yönlendirici sorular sormak akış halini keşfetmesine yardımcı olacaktır.

Akış halini bilen bir kişi bu durumu bilinçsiz olarak yaşamış olan bireye şu sorular ile akış halini keşfetmesine yardımcı olabilir:

1. Sevdiğin ya da yaparken büyük keyif aldığın bir iş oldu mu?
2. İş yaparken yüksek konsantrasyon ile zamandan ve mekandan uzaklaştın mı?
3. Bu işi yapmak için özel bir yetenek geliştirdin mi ?
4. Bu iş esnasında işin durumunu ölçen herhangi bir sistemin var mıydı? (Burada anlatılmak istenen yapılan işe bağlı olarak değişen bir ölçüm aracını kavramak. Kronometre, hız, akademik puan, adımsayar ilerlemeyi kayıt altına alan çizelge ya da herhangi bir uygulama)
5. İş yaparken sana geri bildirim veren bir sistemin ya da arkadaşın var mıydı? (Burada anlatılmak istenen işin durumu hakkında geri bildirim almaktır. Örneğin; bir konuşmacının akış deneyimi yaşamayı seyircilerin beden dilini okuyarak kendisine geri bildirim verisi toplaması ile ilişkilidir. Ya da bir cerrah ameliyat esnasında hastanın hayati durumunu ilgili tıbbi cihazdan gelen veri ile geri bildirim olarak akış haline girebilir.)
6. Yaptığın bu işin bilişsel düzeyini ya da kendi kapasiteni zorladığını düşünüyor musun?

(Burada kişinin yaşamış olduğu deneyimin kendisi için bir zorluk oluşturup oluşturmadığı anlamaya çalışmaktır. Çünkü akış hali için olması gereken mevcut yetenekleri zorlayıcı bir durum olması gerekir. Dikkat edilmesi gereken durum, bu zorluk düzeyinin optimum düzeyde artan bir zorluk olmasıdır.)

7. Bu yaşadığın mutluluk ve keyif halini hayatının diğer sıkıcı işlerinde de yaşayabilseydin ney farklı olurdu?

Yukarıda ki akış basamakları ile tasarlanmış keşif soruları kişinin akış deneyimini fark etmesine yardımcı olacaktır. Yedinci basamak kilit sorudur. Bu aşamadan itibaren kişinin sıkıcı bulunduğu ya da üstesinden gelmekte zorlandığı bir işi ortak bir çalışma yürüterek akış deneyimi yaşamak üzere yeniden programlanabilir. Örneğin akademik başarısı düşük bir öğrenci herhangi bir spor ile ilgileniyorken akış haline geçebilir. Spor yaparken yaşadığı keyif ve mutluluk hali belirli bir düzeyde de olsa hayatında sıkıcı bulunduğu başka bir işe aktarılabilir. Uzman ile birlikte ders çalışmanın akış haline dönüşmesi için akış basamakları yeniden dizayn edilebilir. Örneğin; Ders çalışma detaylandırılıp hedefler belirlenir ve netlik kazandırılır, hangi derse ne kadar zaman ayırması gerektiği fark edilir, çalışma ilerlemesini ölçmek için bir zaman sayacı ve bu ilerlemeyi kayıt altına almak için çizelge geliştirilir. Mevcut seviyesine göre belirli periyotlar halinde çalışma performansı arttırılır. Aile sistemi devreye sokularak akış prensipleri anlatılır. Ailenin ilgili süreci takip etmesi sağlanarak kişiye geri bildirim vermesi amaçlanır. Böylelikle kişinin akış deneyimi yaşaması güçlendirilmiş olur.

2.7. Sosyal Hizmet Uzmanları Birbirlerinin Akış Yaşantısını Desteklemeli

Sosyalleşmek bir ihtiyaçtır. Sosyalleşmenin temelinde duygusal zeka ile birlikte yüksek etkileşim vardır. Bu etkileşimin sonucunda ihtiyaçları karşılanan birey yüksek bir uyum göstermektedir. Akış bir ihtiyaçtır ve bir şekilde karşılanması gerekir.

Akış ihtiyacının doğrudan karşılamak yüksek farkındalık gerektirir. Ancak günün iş ve rutini içerisinde bu farkındalığı yakalamak mümkün olmamaktadır. Bu durumlarda tıpkı kişi gözetleyen ve bir şeylerin yolunda olmadığını kişiye fark ettiren mekanizmalara ihtiyaç duyulur. Bu sisteme “destek kişisi” denilebilir. Sosyal hizmet uzmanının çalışma arkadaşı bizzat sosyal hizmet uzmanının destek kişisi olmalıdır.

Destek kişisi çalışma arkadaşının gözlemcisi konumundadır. Akış prensiplerini benimsemiş bir sosyal çalışmacı akış için uygun parametreleri ortaya çıkaramadığında destek kişisi, uzmana bu konuda yardımcı olmalıdır. Örneğin; müracaatçı hakkında görüş beyan etmesi gerektiği durumda yüksek ve arı bir konsantrasyona ihtiyaç vardır. Bu durumda destek kişisi çalışma arkadaşının durumunu fark edip, akış sistemini bozacak herhangi bir davranıştan kaçınmalıdır. Uzman ilgilendiği konuya konsantre olamamışsa düşündürücü sorular ile akışa girecek olan kişinin netlik ihtiyacının karşılanmasını sağlayabilir.

Birmingham Üniversitesi işletme Bölümü, 20.000 çalışanın katıldığı ve iki yıla yayılan Understanding Society (Toplumunu Anlamak) isimli anketin verilerini kullanarak, iş yerinde farklı seviyelerdeki bağımsızlığın, ferah düzeyinde oluşturduğu değişiklikler incelenmiş. Çalışmaya göre özerklik ve bağımsızlık mesleğe ve cinsiyete göre oldukça değişiklik gösterdiği anlaşılmış. Yönetim seviyesindeki çalışanlarda bağımsızlık düzeyi yüzde 90'a kadar ulaşabiliyorken, uzmanlık seviyesine bağlı olarak vasıflı çalışanlarda yüzde 50 oranında bağımsızlık görülmüş. Vasıfsız işçilerin iş hayatına bakıldığında hiçbir özerkliğe rastlanılmamış.

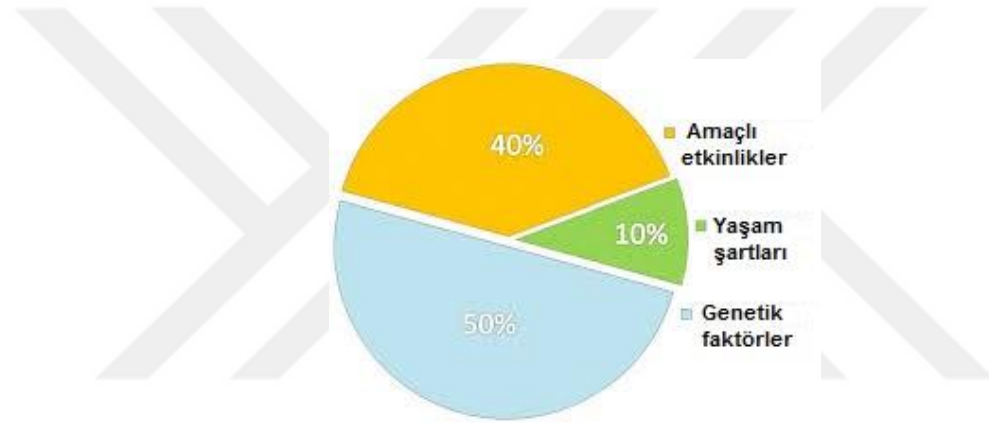
Yapılacak işler ve iş planı üzerine daha fazla kontrol sahibi olan çalışanların refah seviyesinde önemli bir artış olduğu rapor edilmiş. İş planı üzerine kontrol sahibi olmanın, gayri resmi esneklik ve evden çalışma ile ilişkilendirildiği olumlu etkiler, çalışanlar tarafından değerli bulunduğu ve zevk almayı sağladığı anlaşılmıştır(Wheatly 2017). Araştırmadan da anlaşılacağı üzere yapılan işin kontrolü, çalışanlara verilmesi işten zevk almasını ve iş verimliliğini yükseltmektedir.

Yapılan işin hiyerarşik olarak nedenlerinin sosyal çalışmacılara ya da herhangi bir meslek grubuna anlatılmaması, yapılan işin üzerine yeteri kadar kontrol sağlayamayacağı nedeni ile mekanik bir çalışma rutini meydana getirecektir. Özerklik ve kontrol sahibi olmak kişinin tüm sosyal becerilerini ve uzmanlık alanını sergilemek için uygun zihinsel bir alan oluşturur. Böylelikle kişi en “iyi oluşunu” yapacağı için detaylarında ve işin anlamlı bulunması ile kendi performans gerçekliğine ulaşabilir.

2.8. Akış Yaşantısı İle Gelen Mutluluk

Tarih boyunca mutluluk, üzerine sürekli düşünülen bir kavram olmuştur. Bu kavram pozitif psikoloji alanında “iyi oluş” olarak ifade edilmektedir. Birçok araştırmacı farklı gruplar üzerinde mutluluk araştırması yapmıştır.

Amerikalı sosyal psikolog Sonja Lyubomirsky, mutluluk ile ilgili çalışmasında mutluluğun sürdürülebilmesi için bir model önermektedir. Bu modele göre (şekil 2) Mutluluğun %50 oranından “genetik faktörler, %40 oranında amaçlı etkinlikler, %10 oranında yaşam şartları” olarak ifade etmiştir. Gerçekten mutlu insanlara baktığımızda bu insanların oturup mutluluğun onlara gelmesini beklemediklerini görebiliriz. Olayların olmasını onlar sağlar. Farklı anlamlar bulmaya çalışır, yeni başarılar peşinde koşar ve duygularıyla düşüncelerini kontrol altında tutarlar. Sözün kısası bilinçli ve gayretli aktivitelerimizin mutluluğumuz üzerindeki etkisi ve denge noktası çevresel faktörlerin etkisinin çok üzerindedir. Mutsuz bir insan ilgiyi, coşkuyu, memnuniyeti, huzuru ve neşeyi deneyimlemek istiyorsa bunu mutlu bir insanın alışkanlıklarını öğrenerek becerebilir(Lyubomirsky, s.74).



Şekil 3.Mutluluk Grafiği (tayfundogan,22.06.2019)

Genetik faktörlerin en yüksek orana sahip olduğu görülmektedir. İnsanlar meydana gelen şeylerin büyük çoğunluğuna alışmaktadır ve yaşanan olaydan sonra yukarı çıkan ya da aşağı inen mutluluk seviyesi, alışmayla birlikte eski seviyesine geri dönmektedir. Bu duruma hedonik (hazsal)uyum denir. Mutluluğun eski seviyesi olarak ifade edilen, genetik bir kökeni olan mutluluk düzeyi “sabit nokta” olarak ifade edilmektedir(Akt Koydemir, Bulgan, s.38). Sabit nokta olarak ifade edilen genetik mutluluk durumumuz sadece mutluluk için referans noktası olarak karşımıza çıkmamaktadır. Olumsuz olaylar karşısında duygu durumumuz sabit nokta referansının altına düşebilir. Bir süre sonra olumsuz bu durum gücünü kaybettiğinde mutluluk düzeyimiz yeniden referans noktasına çekilmektedir. Bu durumun böyle oluyor olması tabii bir olaydır. Kişi kötü olaylara alışmazsa sürekli olumsuz bir duygu durumu içerisinde kalır ve sürekli mutsuz olurdu.

Ünlü fizikçi Stephan Hawking yirmili yaşlarından ölümüne kadar tekerlekli sandalyede yaşamıştır. hareket kabiliyeti çok sınırlı olmasına rağmen çok önemli başarılarla ve buluşlara imza atmıştır. Kendi deyimi ile “Yirmi bir yaşından beri beklentilerim sifira düştü. O zamandan beri olan her şey bana birer hediye” diyerek ifade etmiştir. Burada sabit mutluluk noktasının ne kadar hayati bir vazife gördüğü açıkça anlaşılmaktadır.

Hedonik adaptasyon olmasaydı yaşadığımız en küçük mutluluğun etkisi hiç azalmayacaktı. Kişi böylelikle yeni bir mutluluk arayışı içerisine girmeyecekti. Ancak hedonik adaptasyonun varlığı kişinin kendisini sürekli geliştirmesine, yeni şeyler keşfetmesine kısaca insanlığın ilerlemesine ve kendi varlığına katkıda bulunma gereksinimine neden olmaktadır. Hedonik adaptasyon gerçekleşmezse akış deneyimi yaşanamaz. Akış parametrelerini göz önünde bulundurduğumuzda sürekli artan optimal bir zorluk söz konusudur. Kişi yeteneklerini ve becerilerini akışa girebildikçe geliştirir. Zorlayıcı olan bir beceri bir süre sonra gelişen yeteneklerle birlikte yapılabilir hale gelirken algılanan tatminde yine aynı düzeyde azalmaktadır. Bu durumda akış ve hedonik uyum birbirini destekleyen iki ayrı bilişsel özelliktir. Araştırmacı Sonya Lyubomirsky, hedonik uyumu alt edebileceğimizi ve mutluluğumuzu arttırabileceğimizi ifade etmektedir.

2.8.1. Dışsal Faktörlere Bağlı Olarak Gelen Mutluluk

Kişiler kendileri için ya da başkaları için bir şeyler yapmak istediklerinde heyecan duyar ve mutluluk düzeyleri yükselir. Ancak yeni bir şeyler yapmanın heyecanı her zaman görüldüğü gibi değildir. Kişi gelecekle ilgili planlar yapıyorken gerçekçi olmayan kanıtlara ikna olabilmektedir.

Bir araştırmada; bir grubu Amerika'nın orta batı bölgesinde, diğer grubu Güney Kaliforniya'da yaşayan iki grup üniversite öğrencisinden, kendi mutlulukları ile burada yaşayan diğer öğrencilerin mutluluklarını değerlendirmelerini isteniyor. Araştırma sonuçları, Güney Kaliforniya'da yaşayan katılımcıların, orta batı bölgede yaşayan katılımcılar tarafından daha mutlu olarak algılandığını ortaya çıkartmıştır. Ancak Kaliforniya'da yaşayan kişilerin mutluluk düzeyleri orta batıda yaşayanlardan hiç de yüksek olmadığı görülmüştür. Her iki grupta benzer mutluluk seviyesine sahipken Kaliforniya'dakilerin daha mutlu olduğu düşünülmüş. Araştırmacılar buna “odaklanma yanılısaması” ismini vermiştir(Akt. Koydemir, Bulgan s.36).

Bu durumun nedenini incelediğimizde kişiler sahip olmadıkları ya da içerisinde bulunmadıkları durumları sadece olumlu ve avantajlı yönlerini değerlendirmeleridir. Dışsal faktör olarak çeşitlilik ve yenilik getiren durumlar, örneğin satın alınan herhangi bir eşya sanıldığı kadar bizi çok mutlu edeceği beklentisi gerçekçi değildir. Kişiye bir miktar olumlu duygu bağlamında mutlu hissetmesine neden olabilir ancak bu mutluluk tahmin ettiğimizden daha kısa sürmektedir. Pazarlama psikolojinin önde gelen isimlerinden Edward Beynas, “şayet duyguları ürünlere bağlarsak, ihtiyacımız olandan daha fazla şeyi satın almaya eğilim gösteririz”(Akt. Koydemir, Bulgan s.43) sözüyle duygu ve nesne arasındaki ilişkiyi ifade etmektedir. Satın alma davranışının hedonik uyumla birlikte, insanın duygularıyla ilişkilendirmektedir. Bu durum ihtiyaçlardan fazlasını, bir duygu satın almış gibi yanılsama oluşturmaktadır. Hızlıca tüketme ve ardından yeniden satın alma davranışı, mutluluğun dışsal, kısa ve geçici faktörüne bağlantı olur.

2.8.2. Para ve Mutluluk İlişkisi

Para mutluluğu satın alabilir mi? Ya da mutluluk parayla satın alınamayan içimizden gelen bir duygu mu? gibi güncelliğini sürekli koruyan sorularla karşılaşmaktadır. İnsanlara mutlu olmak için neye ihtiyaçları oldukları sorulduğunda en az yarısı “parayı” veya “daha çok parayı” ilk sıraya koyuyor. Bunun nedenlerinden birisi duygu-nesne ilişkisinin para ile karşılanıyor olmasıdır.



Şekil 4. Mutluluk ve Ekonomik Gelir Grafiği ([worldwatch](http://worldwatch.org), 22.06.2019)

Amerika’da yapılmış olan bir araştırmaya göre; 1957-2002 yılları arasındaki kişilerin yıllık gelir düzeyi ve mutluluk oranlarının yıllara göre karşılaştırılması yapılmıştır.

Şekil dörtte görüldüğü gibi yaklaşık 9.000 dolar gelire sahip iken 1997 yılında ise yıllık gelir neredeyse 25.000 dolara ulaşmıştır(Worldwatch Institute).

Ancak kişilerin mutluluk düzeylerini incelediğimizde gelir düzeyi artmasına rağmen mutluluk oranlarında gelirle ilişkili olarak bir artış gözlemlenmemiştir. Bunun nedeni paranın optimal ihtiyaçları karşıladıktan sonra mutluluk getirmediğidir. Fizyolojik anlamda barınma ve güvenlik ihtiyacınızın karşılanması anlamında bir eve sahip olmak insanları mutlu hissettirmektedir. Ancak hedonik adaptasyon gerçekleştikten sonra mutluluğa giden yol ikinci daha büyük bir evden geçmemektedir. Daha önce ifade edilen “odaklanma yanılması” burada da geçerlidir. Kişi daha çok paraya sahip olduğunda daha fazla mutlu olacağını düşünür. Ancak gelir düzeyi artmasına rağmen mutluluk ile orantılı bir şekilde artmamaktadır. Paranın güvenlik ihtiyacının giderilmesi anlamında bir önleyici faktör niteliği kazanabilir. Para yoksulluktan koruduğu sürece mutlu hissettirmektedir.

2.8.3. Sosyal Karşılaştırma ve Para

Leon Festinger tarafından geliştirilen sosyal karşılaştırma ve bir diğer adıyla benzerlik hipozeti olarak adlandırılır ve Festinger; İnsanlar kendileri hakkında değerlendirme yaparken fiziksel ve objektif bir ölçüte sahip olmadığı durumlarda değerlendirmelerini diğer insanların performanslarını ya da kanaatlerini bir ölçüt olarak yapmaya çalışırlar” şeklinde ifade etmiştir(Festinger).

Benzer bir durum olarak kişiler ekonomik durumunu da bir ölçüt olarak kabul eder. Bu duruma bağlı olarak sosyal çevresindeki benzer kazanç ya da sosyal statüyü karşılaştırmaktadırlar.

Ekonomi alanındaki araştırmacılardan Erzo Luttmer, yaklaşık 10 bin Amerikalı yetişkini 1987 ile 1994 yılları arasında takip ettiği araştırmasında, komşusunun kazancında artış olan kişilerin mutluluklarının olumsuz etkilendiği sonucuna ulaşmıştır(Luttmer, 2005). Sosyal karşılaştırma kişinin iyi oluşunu ve mutluluk düzeyini olumsuz etkilemektedir.

Mutluluğu doğrudan parayla ilişkilendirmek mutluluk getirmemektedir. Ancak paranın anlamlı bir işe dönüştürülmesi kişinin mutlu olmasına ilişkin yeni seçenekler sunmaktadır. Parayı kimin ve ne için harcadığı ile ilgili Elizabeth Dunn ve meslektaşlarının yaptığı bir dizi araştırmada üniversite öğrencileri seçiliyor ve iki gruba ayrılıyor. Bu öğrencilere 10 ya da 20 Dolar veriliyor. Bir guruba parayı kendisi için harcaması söyleniyor iken, diğer bir gruba parayı bir başkasına hediye almak için harcamaları söyleniyor. Günün sonunda ikinci grubun, yani parayı başkaları için harcayan grubun daha mutlu hissettiği görülmüştür(Dunn, Aknin, 2008). Araştırma sonuçları üzerine düşündüğümüzde para-nesne ilişkisi kurmak yerine paranın daha anlamlı bir iş için harcanmış olması, kişinin kendisine aldığı hediyeden daha fazla mutluluk getirmektedir. Nesnenin yerini anlamlı bir sosyal ilişkinin geçiyor olması, hediyeyi alan kişinin geri bildirim veriyor olması gibi faktörler sosyal ihtiyaçlarımıza hitap etmektedir. Buna bağlı olarak da maddi bir kazanç sağlamak yerine anlamlı bir sosyal ihtiyacı karşılamış kişiler daha mutlu olmaktadır.

2.9. Duygusal Zeka

Duygusal zeka kavramı, sosyal bilimler tarafından üzerinde en çok çalışılan ve araştırma yapılan kavram olmuştur. Daniel Goleman'ın (1995) yazmış olduğu “Duygusal Zeka” kitabı sosyal bilimlere derin bir etki bırakmıştır. Goleman bu kitabında, duygusal zekanın bilişsel zekadan daha önemli olduğunu ifade etmiştir. Aile yaşantıları, mesleki başarı, toplumsal birçok olgunun duygusal zeka yoksunluğunda probleme dönüştüğünü belirtmektedir. Uzun yıllar boyunca duyguların, zihinsel faaliyetleri engellediği ve bu nedenle kontrol edilmeleri gerektiği düşünülmüştür(Çakar ve Arbak 2004). Duygular hakkında gelişen modern teorilerde duyguların bilgi işlemede ve çevreyi algılamada önemli bir rol oynadığı söylenmiştir.

Yapılan araştırmalar bilişsel zekanın (IQ) hayattaki başarıya tek başına yeterli olmadığını, duygusal becerilerin de gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. Duygusal zekayı, bireyin kendisinin ve başkalarının duygularını anlama, bunlar arasında ayırım yapma ve bu süreçte elde ettiği bilgiyi, düşünce ve davranışlarında kullanabilme yeteneği ile ilgili olan “sosyal zekanın bir alt formu” olarak tanımlanmaktadır(Akt. Doğan ve Şahin 2007). İnsanın sosyal bir varlık olması ve dünyayı geri bildirimlerle algılaması nedeni ile duygusal zekanın önemi ortaya çıkmaktadır. Duygu, akılcı zihnin işleyişine katkıda bulunur, akılcı zihin ise duygusal verileri şekillendirir(Tuğrul, 1999). Sosyal

ilişkilerin güçlenmesi ve bilişsel zeka performansının aktif olarak kullanılması duygusal zekanın gelişmişlik düzeyi ile ilişkilidir. Duygusal zeka bilişsel zekanın uygulanabilir zeminini meydana getirmektedir. Bazı araştırmacılar duyguların bir kişinin düşüncesine ve hareketlerine kılavuzluk yapabileceği ve kişinin dikkatini problem çözme üzerinde yoğunlaştırabileceği konusunda fikir birliğine varılmıştır(Akt. Doğan ve Şahin 2007). Duygusal zeka dikkat performansını doğurduğunda bilişsel zeka tüm becerilerini kullanabilir hale gelir. Böylelikle iki zeka türünün birbirinin engelleyicisi olmadığı aksine birbirlerini tamamlayan iki kavram olduğu anlaşılmaktadır.

“Duygusal zeka” adlı kitap ile sosyal bilimlerin merkezine düşen Daniel Goleman(1995) “kendini harekete geçirebilme, aksiliklere rağmen yoluna devam edebilme, dürtüleri kontrol ederek tatmini erteleyebilme, ruh halini düzenleyebilme, sıkıntıların düşünmeyi engellemesine izin vermeme, kendini başkalarının yerine koyabilme” olarak tanımlamaktadır. Goleman’ın tanımından yola çıkarak akış deneyiminin parametreleri ile birlikte düşünüldüğünde, yüksek bir uyumla karşılaşmaktadır. Akış deneyiminin sonlamasına neden olan önemli bir faktörün “bilişsel çarpıtmalar” olduğunu ifade etmiştik. Duygu ve istek dürtülerinin kontrol edilmesi, bilişsel çarpıtma gibi gerçeği yansıtmayan kanıtlara ikna olmanın önüne geçmektedir. Bir diğer benzerlik ise sorunların düşünmeyi engellemesine izin vermemesidir. Buradan da anlaşıldığı üzere duygusal zeka kişiyi “anda” tutmayı sağlayan önemli bir faktördür. Kişinin duygusal zeka ile yüksek farkındalığının oluşması geçmiş ve gelecek arasındaki “an” dengesinin kurulmasını kolaylaştırmaktadır. Böylelikle kişi akış deneyiminin süresini uzatabilmekte ve akış halini sürdürebilmektedir.

2.9.1. Mesleki Tükenmişlik ve Duygusal Zeka

Mesleki tükenmişlik her geçen gün işletmelerin dikkatini artarak çeken bir konudur. Teknoloji gelişmeler ve hızla yaşanan modern hayatlar bir kısım meslek tanımlarını değiştirmiş bir kısım mesleği de dönüştürmüştür. Akılcı ve mekanik çözümler üreten işletmeler artık örgütsel bağlamda sorunlarını çözemez olmuştur. Bu durumun sonucunda işletmeler gündemlerine duygusal zeka kavramını almak zorunda kalmıştır.

Tükenmişlik “başarısızlık, yıpranma veya enerji, güç ve potansiyel üzerindeki aşırı zorlanma sonucunda ortaya çıkan bir tükenme durumu” olarak tanımlanmıştır(Akt. İşcan ve Güllüce 2010). Bir diğer anlamda kişinin baş etme becerisini tüketmesi olarak ifade edilebilir. Özellikle problemlerle insanlarla yoğun bir şekilde ilgilenme durumunda

kronik duygusal gerginlik yaşanmakta ve tükenmişlik de bu duygusal gerginliğe bir tepki olarak ortaya çıkmaktadır. Strese benzer belirti ve etkileri olması sebebi ile tükenmişlik, bir stres türü olarak kabul edilebilir. Fakat tükenmişliği stresten ayıran özellik, tükenmişliğin çalışan ile karşısındaki kişi arasında olan sosyal ilişki kaynaklı aşırı stres durumu olmasıdır. Ayrıca belirli seviyede olan stresin insanlar için olumlu olduğu ve kişiyi motive ettiği belirtilmiştir. Tükenmişlikte böyle bir durum söz konusu değildir(Akt. İşcan ve Güllüce 2010). Özellikle dezavantajlı bireyler ve gruplar ile çalışma yapan mesleklerde(Sosyal hizmet ve psikoloji gibi) daha fazla görülmektedir.

Seligman'ın öğrenilmiş çaresizlik çalışmalarında; “Diğer insanlar hakkında sahip olduğu olumsuz düşünceler kişiyi kendisi hakkında da olumsuz düşünmeye iter. Kişi işle ilgili çeşitli olaylarda kendini yetersiz algılar ve iş yerinde karşılaşılan kişilerle olan ilişkilerde de başarısızlık duygusu baş gösterir. Böylece harcadığı çabanın boşa gitmesi ve suçluluk duygusu çalışanın iş motivasyonunu düşürerek başarı için gerekli davranışları gerçekleştirmesini engeller” olarak ifade etmiştir(Akt. İşcan ve Güllüce 2010). Duygusal geri bildirim sisteminin gerçeği yansıtmayarak kişiyi olumsuz bir ruh haline doğru sürüklemektedir. Akış halinde öz bilincin devreden çıkması, konsantre olmayı kolaylaştırırken, duygusal tükenmişlik öz bilinci yeniden aktif eder ve kişi sosyal kıyaslamalar yapmaya başlar böylelikle akış sonlanır.

Kendi duygularını ve çalışanların duygularını anlayabilen yöneticiler, iş yerlerinde daha başarılı olurlar. Çalışanlardan daha çok saygı görürler. Bu da yöneticilerde duygusal tükenme halini asgari seviyeye indirir(Akt. İşcan ve Güllüce 2010). Burada ifade edilen duygusal zeka ile birlikte tam farkındalık halidir. Kişi kendi duygularının ve diğer kişilerin duygularını anlamaktadır. Böylelikle iletişim güçlenmekte ve verim artmaktadır.

Yapılan araştırmalar duygusal zekanın insanları tükenmişlikten koruduğunu ve daha iyi bir adaptasyon sağladığını göstermiştir. Araştırmacılar; duyguları yönetme becerisinin, tükenmişliği önleme ile çok yakından alakalı olduğunu ileri sürmektedir. Yine duygusal zeka ile psikolojik sağlık arasında önemli bir ilişki bulunmaktadır. Yapılan bir diğer araştırmada ise 68 işletmede yöneticiler üzerinde mesleki tükenmişlik ve duygusal zeka incelenmiştir. Sonucunda ise duygusal zeka ile mesleki tükenmişlik arasında ters yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir(İşcan, Güllüce, 2010). Buradan da anlaşıldığı üzere duygusal zekası yüksek olan kişilerin mesleki tükenmişliğinin az olduğu, mesleki tükenmişliği yüksek olan kişilerin duygusal zekalarının düşük olduğu ortaya çıkmıştır.

2.10. Sosyal Hizmet Uzmanı ve Mesleki Tükenmişlik

Sosyal hizmet mesleğini incelediğimizde göreceli olarak yıpratıcı bir iş olduğu söylenebilir. Çalışma grubunun dezavantajlı gruplardan meydana geliyor olması yıpratıcı bir iş olmasında önemli bir etkidir. Kısaca Sosyal hizmet; madde bağımlılığı, işsizlik ve yoksulluk, ihmal ve istismar, kadına şiddet, engelli bireyler ve göçmenler gibi sayısını arttırabileceğimiz yüksek sorumluluk gerektiren bir meslektir. Problem çözme ve disiplinler arası çalışma sosyal hizmet uzmanının önemli görevleri arasındadır.

Sosyal hizmet uzmanlarının organizasyonlar içindeki görev tanımı ve sorumlulukları oldukça karmaşıktır. Karar alma esnekliği, kurum kültürü, hiyerarşi gibi değişkenler, sosyal hizmet uzmanlarının görev tanımlarını netleştirmemesine sebep olmaktadır(Basım ve Harun 2005). Olası herhangi bir sorun sosyal hizmet uzmanı üzerinde sosyal bir baskı meydana getirmektedir. Ani karar alma süreçlerinde, görev tanımlamalarının netleşmemesine bağlı olarak sosyal hizmet uzmanları baskı altında kalmaktadır.

İş tatmini konusunu incelediğimizde temel olarak bireylerin yaptıkları işten keyif alma olarak ifade edilebilir. Kavramın öncülerinden olan Spector'a göre iş tatmini, bireylerin içsel ve dışsal değişkenlere bağlı olarak mesleğine yönelik olumlu ve olumsuz tutumların derecesi olarak belirtilmektedir(Taşcı ve Başçılar 2018). İçsel faktörler olarak kişinin yaptığı işi anlamlı bulması ve kendinden bir değer katıyor olmak gibi örneklendirilebilir. Dışsal faktörlerde ise maaş, terfi, güvenlik gibi unsurlar yer almaktadır. Sosyal hizmet uzmanlarının terfi ve kariyer fırsatlarının kısıtlılığı iş tatminlerini olumsuz olarak etkilemektedir(Akt. Taşcı ve Başçılar). Terfi ve kariyer fırsatları kısaca dışsal faktörler, mevzuat ve mesleki beceri bağlamında sınırlıdır.

İş memnuniyetinin düşük olması ile personel değişim hızı, performans düşmesi, işe devamsızlık, memnuniyetsizliği pekiştirici iş ortamı, çalışma ekibi ile ilgili zorluklar, kurumsal engeller gibi faktörler iş memnuniyeti bağlamında yakın bir ilişki bulunmaktadır(Akt. Bilgin, Emhan, Bez 2011).

Türkiye'de sosyal hizmet uzmanlarının iş tatminine yönelik yapılan bir araştırmada katılımcıların iş tatmin puanlarının orta düzeyde bulunduğu ve beklentiyi karşılamadığı tespit edilmiştir(Çalışan ve Zengin 2017). Bu durum sosyal inceleme raporu (SİR) yazmanın uzun saatler alıyor olması ile ilişkilendirilebilir. Bürokrasiye bağlı karmaşık durumların yaşanması ve kısıtlı kaynakların müracaatçıya yönlendirilmesi de iş doyumunu sağlamanın önünde bir engeldir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı Sosyal Hizmet Uzmanlarının mesleklerini icra ediyorken akış deneyimlerine etki eden faktörleri incelemektir.

Akış durumunun gerçekleşmesi belirli koşulların sağlanması ile mümkündür. Sosyal Hizmet uzmanları mesleklerini icra ettikleri andaki akış yaşantıları ve mutluluk düzeyleri derinlemesine görüşme metodu kullanarak hangi parametrelerin sosyal hizmet uzmanı akış duruma getirdiği ve hangi koşulların akış yaşantısını engellediği incelenecektir. Elde edilen akış parametrelerine ait nitel veriler sosyal hizmet mesleğinin çalışma koşullarını iyileştirmek ve sosyal hizmet uzmanı için yüksek farkındalık ve güçlendirici bir rol üstlenecektir. Uzmanın güçlenmesi ve farkındalığını amaçlayan bu çalışmanın uzman müracaatçı ilişkisini de iyileştireceği düşünülmektedir. Çalışma alanındaki iş performansını akış deneyimi ile ilişkilendirilerek mesleğin icra edilmesi bağlamında farkındalığın artması ve çalışma veriminin artırılması sağlanmaya çalışılacaktır.

3.2. Araştırmanın Yöntemi

Temel olarak kullanılacak kuram “Akış” kuramıdır. Literatür taramasından sonra derinlemesine görüşmede kullanılacak yarı yapılandırılmış mülakat ile nitel olarak veri sağlaması hedeflenen 29 sorudan oluşan “Oxford mutluluk ölçeği” kullanılmıştır. Yarı yapılandırılmış mülakat tekniği nitel araştırmalarda en sık kullanılan görüşme tekniğidir. Görüşme sırasında sorulan soruların sırası, soruş biçimi gibi değişikliklerin yapılabileceği gibi görüşme konusu bağlamında araştırmacı tarafından soru eklenebilir olduğu için daha sağlıklı veri elde edebilmek adına bu yöntem tercih edilmiştir. Toplamda 18 sosyal hizmet uzmanı ile görüşülmüştür. Alınan derinlemesine görüşme verileri literatür ile karşılaştırılarak tartışılmıştır. Elde edilen veriler akış sistematiği ile yorumlanarak güçlendirilmiştir.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu araştırmanın evreni aktif olarak sosyal hizmet mesleğini icra eden sosyal hizmet uzmanları oluşturmaktadır. Bu doğrultu da 18 sosyal hizmet uzmanı ile

görülmüştür. Aktif çalışan sosyal hizmet uzmanlarına ulaşılmaya çalışılmıştır. Akabinde randevu alınarak kendilerine öncelikle mutluluk ölçeği uygulanmış ve mülakat soruları yöneltilmiştir.

3.4. Araştırmanın Hipotezi

1. Sosyal hizmet uzmanlarının mutluluk düzeyleri ile akış deneyimleri arasında ilişki vardır.
2. Sosyal hizmet uzmanlarının yaptıkları işi anlamlı bulmaları ile akış deneyimleri arasında ilişki vardır.
3. Yüksek farkındalığa sahip sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimleri yüksek farkındalığı olmayan bireyler arasında ilişki vardır.
4. Sosyal hizmet uzmanlarının yaptığı işte zorlananlar ile zorlanmayanlar arasında akış deneyimi bağlamında ilişki vardır.
5. Sosyal hizmet mesleğini icra ediyorken yeteneklerini kullanan uzmanlar ile akış deneyimi yaşaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.
6. Herhangi bir sporla ilgilenen sosyal hizmet uzmanları ile akış deneyimi arasında ilişki vardır.
7. Daha önce mindfulness eğitimi almış sosyal hizmet uzmanları ile akış deneyimi arasında ilişki vardır.

3.5. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Mesleki çalışma süresi bağlamında uzmanların mutluluk düzeyleri nasıldır?
2. Sosyal hizmet uzmanlarının akış bağlamında yaşadıkları ortak sorunlar nelerdir?
3. Sosyal hizmet uzmanların mutluluk düzeyleri nasıldır?
4. Sosyal hizmet uzmanları iş doyumlarını nasıl ifade etmişlerdir?

3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın sınırlılıkları kısacası şöyledir; literatür taraması yaparken Türkçe kaynağın yetersiz olmasıdır. Akış konusunu mevcut kaynaklarda ise derinlemesine işlenmemiştir. Araştırma için sosyal hizmet uzmanları ile görüşüldüğünde uzmanlar bilimsel araştırmaya katkı sunmaya yeterince gönüllü olmamışlardır. Araştırmaya katılan bazı uzmanların ise farkındalıkları araştırmaya nitelik kazandıracak kadar yüksek değildir buna bağlı olarak 4 kişinin araştırma verileri kullanılamamıştır.



4. BULGULAR

Sosyal hizmet uzmanlarının Akış deneyimlerinin incelendiği bu çalışmada bulgular tasnif edilerek değerlendirilmeye çalışılacaktır. Derinlemesine mülakat tekniği kullanılarak araştırmanın sorunsalları sosyal hizmet uzmanına sorulmuş olup 18 soruluk Akış temalı sorularla kategori edilmeye ve bu kategoriler üzerinden değerlendirilmeye çalışılacaktır. Bu anlamda öncelikli olarak iş rutinleri üzerinden bir grupta yapılacak. Daha sonra bu iş rutinleri üzerindeki Oxford mutluluk ölçeğinden alınan skorla mevcut durumu ve çalışırken ki Akış durumu üzerinde durulacaktır. Özellikle saha bulguları aktarılırken uzmanların söylemiş oldukları anlatım biçimine sadık kalınmasına özen gösterilmiştir.

4.1. Günlük iş rutininin incelenmesi

Sosyal hizmet uzmanlarının yapmış oldukları iş rutinleri aşağıdaki gibidir. Tüm uzmanlar aktif olarak müracaatçı ile ilişkidir. Buldukları kuruma göre yaptıkları işlerin rutini değişse bile tüm uzmanların ortak beceriler kullanarak mesleklerini yapmaktadır. Aynı zamanda tüm uzmanlar farklı biçimlerde de olsa dokümantasyon ve raporlamaya mesleklerinde ciddi bir yer vermektedir.

-(B.K) Gelen müracaatçılarla ilgilenme, dosya taraması ve incelemeye çıkma

-(A) Haftada bir gün incelemeye çıkıyorum. Diğer 4 gün kurumda rapor yazıyorum.

-(İ.Ö) Hastanede çalıştığımız için konsültasyon ile çalışıyoruz. Devam eden hasta takibi yapıyoruz. Rutin evrak işlerimiz oluyor. Yönlendirme ile müracaatçılar geliyor.

-(N.K) Konsültasyon alıyoruz. Rapor yazıyoruz . Doktorların yönlendirmesi ile hastalar ile görüşüyoruz.

-(N.A) Hasta hakları birimindeyim ve genelde hastalarla tartışmayla geçiyor. Hastalara göre günün rutini değişiyor.

-(Ş.A) Rehabilitasyon biriminde çalışıyorum. Ön görüşmeleri alıp hassasiyet tespiti yaparak gerekli yönlendirmeli yapıyorum. Vakanın durumuna göre ev ziyareti de yapıyorum.

- (Y) Danışan tahliyeleri ve saha çalışmaları oluyor. Fizyoterapi için doktorun danışanları ile ilgileniyorum. Gerekli yönlendirmeleri yapıyorum. Gerektiği durumlarda diğer birimlere destek veriyorum.*
- (M.G) 12.00-20.00 arası mobil ekip aracı ve 5 kişilik ekibimle Gebze de sokak kavşak cami çarşı market vs önleri sokakta çalışan çocuklar için kontrol çalışmaları yapıyoruz tespit edilen çocuklara gerekli işlemler ve görüşmeler akabinde ailesine sosyal inceleme yapıyorum. Çocuk için gerekli tüm işlemler ve takibini yapmak ayrıca kazandırmak için MEB sağlık gençlik SYDV bilgileri forma işlenerek bildiriyorum. Bir çocuk için takibi oldukça önemli zaman zaman görüşmeler incelemeler kurumsal takiplerini sağlıyorum . Sokakta çalışan çocukların istatistikleri kaymakamlık valilik ve bakanlığa bildiriyorum düzenli aralıklarla sokakta çalışmaya devam eden çocuk ve ailesi için cezai işlem ve adli işlem başlatmak üzere savcılığa suç duyurusunda bulunuyorum.*
- (R.A) Telefon görüşmeleri ve hasta randevuları ve danışmanlıkla geçiyor.*
- (Ş.A) Dil biliyorum bu yüzden sürekli çeviri işleri bana kalıyor.*
- (F.D) Genel olarak ofis işleri, saha çalışmaları ve ev ziyaretleri ile geçiyor.*
- (A.Y) Bireysel görüşmeler ve seminerle geçiyor. Öfke kontrolü ve iletişim becerileri seminerleri veriyorum.*
- (M.E) Ön görüşme alıyorum günde 8-10 danışan geliyor. Hassasiyet değerlendirmesi yapıyorum. Duruma göre aksiyon planını oluşturuyorum.*
- (K.G) -Hane ziyareti gerçekleştirdikten sonra sosyal inceleme raporu yazmak genel olarak haftanın 2 günü hane ziyareti gerçekleştirilip sonrasında rapor yazılmaktadır.*
- (M) Her sabah mini toplantı yapılır yapmam gerekenler o toplantıda belli olur. Günüm toplantıdan çıkan kararlarla sürer.*
- (K) Sabah ilk olarak toplantıya katılıyorum. Bu toplantı akabinde belirlenen işlerimi gün içinde gerçekleştiriyorum. Yaptığım işler ağırlıklı olarak veri düzenleme, sosyal inceleme ve vaka yönlendirme.*
- (Z) Sosyal inceleme yapmak. Rapor yazmak ve kayıt tutmak. Müracaatçılara ihtiyaçları doğrultusunda gerekli yönlendirmeleri yapmak. Görevlendirilen etkinlikleri organize etmek*
- (MG) Hastanede konsülte edilen vakalara danışmanlık yapıyorum. Gereken hastalara SİR yazıyorum.*

4.2. Sosyal hizmet uzmanlarının mutluluk düzeyleri ile akış deneyimleri arasında ilişki vardır.

Araştırmada Oxford Mutluluk ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin çalışma prensibine göre; en fazla 174 puan alınabiliyor iken en az 29 puan alınmaktadır. Skor yükseldikçe mutluluk düzeyinin arttığı, skor azaldıkça mutluluk düzeyinin azaldığını ifade etmektedir.

Toplamda 18 Aktif çalışan Sosyal hizmet uzmanı ile görüşülmüştür. İki kişi Sosyal Hizmet merkezinde çalışmakta, dört kişi Tıbbi sosyal hizmet alanında çalışmakta, bir kişi ASDEP personeli olarak çalışmakta, bir kişi denetimli serbestlik müdürlüğünde çalışmakta, yedi kişi Mülteciler alanında çalışmakta ve son olarak da üç kişi yetim vakfında çalışmaktadır. Uzmanların çalışma süreleri birbirinden farklılık göstermektedir.

Uzmanların mutluluk düzeyleri ile çalıştıkları kurum arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Mutluluk düzeylerine ilişkin farklılıklar niteliksel olarak vermiş oldukları cevaplar içerisinde aranacaktır.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Sosyal Hizmet Uzmanlarının Çalıştıkları Kuruma Göre Mutluluk Düzeyleri

Çalışılan Kurum	Çalışma Süresi	Mutluluk Puanı	Mutluluk Yüzdesi
Mülteci	9 ay	96	% 53,6
SHM	2,5 yıl	112	% 62,5
Yetim Vakfı	2 yıl	113	% 63,1
Tıbbi Sosyal Hizmet	6 ay	117	% 65,3
Tıbbi Sosyal Hizmet	2	119	% 66,4
SHM	8 ay	121	% 67,5
Mülteci	1 ay	122	% 68,1
Mülteci	3 ay	126	% 70,3
Yetim Vakfı	1 yıl	128	% 71,5
Mülteci	1 yıl 3 ay	130	% 72,6
ASDEP	3 yıl	131	% 73,1
Mülteci	3 ay	132	% 73,7
Tıbbi Sosyal Hizmet	4 yıl	133	% 74,3

Yetim Vakfı	2 ay	133	% 74,3
Tıbbi Sosyal Hizmet	4 yıl	141	% 78,7
Mülteci	11 ay	142	% 79,3
Denetimli Serbestlik Müdürlüğü	4 yıl	143	% 79,8
Mülteci	3 yıl	144	% 80,4

4.3. Sosyal hizmet uzmanlarının yaptıkları işi anlamlı bulmaları ile akış deneyimleri arasında ilişki vardır.

Bu soru sorunsal ile birlikte uzmanların yaptıkları işleri anlamlı bulup bulmadıkları üzerine durulmuştur. Bu sorunsala elde edilen cevaplar uzmanlara sorulmuş iki farklı sorudan elde edilmiştir. Öncelikli olarak üzerinde duracağımız soru “Bu işi yapma nedeniniz nedir?” sorusu olmuştur. Daha sonra ise yaptığınız işi anlamlı bulup bulmadıkları sorulmuştur. Verilen cevaplar üzerine düşünüldüğünde uzmanların işi yapma nedenleri iki kategoride düşünülebilir

1. Yaptıkları işin insanların hayatlarını değiştirme potansiyeli olmasından dolayı bu işi yapanlar.
2. Ekonomik kaygılardan dolayı yapanlar olarak iki kategoride incelenebilir. İşlerini yapma nedenleri gruplandırılrsa bile tüm uzmanlar “Yaptığınız işi anlamlı buluyor musunuz?” sorusuna anlamlı bulduklarına dair cevaplar vermişlerdir.

-(B.K) Öncelikle ilgi duyuyorum. Hak temelli bir anlayış var, bu hakkı yasalar yoluyla insanlara ulaştırmak, refaha ulaşmalarını sağlamak anlamlı geliyor.

-(A) Sevdiğim için yapıyorum. İnsanlara yardım etme isteğim var.

-(İ.Ö) Zamanında bu bölümü okudum bu yüzden bu işi yapıyorum.

-(N.K) Tercihten kaynaklı, konum olarak sosyal hizmet okumak daha avantajlıydı.

-(Ş.A) Ekonomik olarak beklentimi karşılıyor. Kendi okuduğum bölümün mesleğini yapıyor olmak.

- (M.G) Aslında tamamen para kazanmak desem yalan söylemiş olmam hatta sosyal hizmeti bölüm mezunlarının iş bulma imkanının fazla olması nedeniyle okumuştum.. ama insanlara faydalı olabilmek yol gösterebilmek çocuk yararına bir şeyler yapıyor olabilmek mesleki tercihimin önemini anlamam çok geç olmadı.*
- (A.Y) Sosyal hizmeti insanlara faydalı olmak ve iyilik yapmak için tercih ettim. Adli sosyal hizmeti ise hiçbir suçlunun vicdanı olmadığını düşünmüyorum. Bu yüzden bunu merak ettiğim için tercih ettim.*
- (M.E) Dezavantajlı gruplarla çalışmak istiyordum ve bu işi seçtim.*
- (K.G) Yararlanıcılara olan faydam, kişisel gelişimim, para için yapıyorum.*
- (M) Çocukluk hayalim desem yanlış olmaz. Çünkü ben futbolcu olarak insanlara paramla yardımcı olmayı düşünüyordum ama şuan bu görevi sosyal hizmet uzmanı olarak yapıyorum.*
- (K) Adaletsizliğin mağdur ettiği insanları görünebilir kılmak insanlara faydalı olmak, onların hayatına dokunabilmek ve yalnız olmadıklarını hissettirmek için.*
- (Z) Mesleki anlamda kendini geliştirmek. Aylık maddi kazanç sağlamak*
- (MG) Sosyal hizmet mesleğini kendi isteğimle seçtim. Tıbbi sosyal hizmet alanını da kendi isteğimle seçtim. İnsanlara yardımcı olmak ve sorunlarının çözümünde rol almak beni tatmin ediyor.*

4.4. Yüksek farkındalığa sahip sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimleri yüksek farkındalığı olmayan bireyler arasında ilişki vardır.

Yüksek farkındalığa sahip olmak kişinin yaptığı işin tüm detaylarına hakim olması olarak düşünülebilir. Farkındalığı yüksek bireyler yaptıkları işle bütünleşir. Kendilerini yaptıkları işten bağımsız düşünemezler. Aynı zamanda yaptıkları işe olan dikkatleri ve kendi duygu durumlarına olan dikkatleri oldukça yüksektir ve bu durumum kendi kontrollerindedir. Akış deneyimini tanımlamak için kullanılan “geçen zamanı ve bulunulan mekanı unutma” farkındalığı uzmanların işlerine ne düzeyde konsantre olup olmadığına göre değişmektedir bu duruma karşılık gelen cevaplar ve mutluluk düzeyleri şu şekildedir.

- (N.K) Evet konsantre olduğumu düşünüyorum. Zamanı unuttuğum oluyor. Özellikle ciddi bir işle ilgileniyorken. (Mutluluk %74,3)*
- (Y) Konsantre bir şekilde çalışabilirim çoğu zaman nasıl akşam oluyor anlamıyorum. (Mutluluk %79,3)*
- (A) Tam anlamıyla evet. (Mutluluk 67,5)*
- (M.G) Kesinlikle oldukça yaptığım işe hakim olduğumu düşünüyorum.(Mutluluk %73,1)*
- (A.Y) Evet düşünüyorum. Bireysel farklılıkların bu durumu etkilediğini düşünüyorum. Kişiler zorunlu olarak karşıma geldikleri için konuşmaya çok gönüllü olmuyorlar. Empati yapmaya çalışıyorum.(Mutluluk %79,8)*
- (M.E) Evet oldukça dikkatimi verebiliyorum. (Mutluluk % 72,6)*
- (MG) Evet genellikle konsantre oluyorum. İdarecilerle tartıştığım günlerde demoralize olduğum ve maalesef niteliksiz görüşme yaptığım vakalarım oldu fakat iş dışında ki sorunlarımı işe yansıttığımı düşünmüyorum.(Mutluluk %78,7)*

Sosyal hizmet uzmanlarının vermiş oldukları cevaplara göre; yaptıkları işe dikkatini verebilen uzmanların mutluluk düzeyleri oldukça yüksek görünmektedir. Mutluluk düzeyleri daha düşük olan bireyler ise yaptığınız işe konsantre oluyor musunuz sorusuna evet oluyorum cevabını vermiş olsa da bu durumu niteleyecek ve örnekleyecek herhangi bir veri sunmamışlardır.

Bilinci farkındalık ve akış hali “anda” olduğunda ortaya çıkmaktadır. Anda olabilmek duygu durum farkındalığı ve kişinin kendine olan dikkati ile doğru orantılıdır. Kişilerin kendilerine olan dikkatleri hakkında uzmanlar şu cevapları vermişlerdir.

- (N.K) Duygu durumumun tam farkındayım. İşle ilgili bir sorun varsa olumsuz etkileniyorum. (Mutluluk %74,3)*
- (M.E) Fark edebiliyorum. İş planımı kendim yapıyorsam daha mutluyum ama planımın dışında bir şey geliştiğinde daha stresli oluyorum. (Mutluluk %76,6)*
- (Y) Evet. Gün içerisinde duygu durumumu anlayabiliyorum. Olumsuz stresten de etkilendiğim oluyor. (Mutluluk %79,3)*
- (Z) Kendi duygu ve becerilerimin ve isteklerimin farkındayım (Mutluluk %74,3)*

Verilen cevaplardan anlaşıldığı üzere uzmanların anda kalmaları, duygu durumlarının farkında olmaları aynı düzeyde mutluluk düzeylerine de yansımıştır.

Böylelikle anda kalabilen uzmanların mutluluk düzeyleri kalmayanlara göre daha yüksek denilebilir.

İş akışı içerisinde kontrolü elinde bulundurmeyen uzmanlar ise günün sonunda geriye dönüp bakarak bu durumu anlamlandırmaya çalışmıştır. Mutluluk yüzdesinden de anlaşılacağı üzere dikkatini kendi üzerine yoğunlaştıramayan uzmanın mutluluk düzeyi diğer uzmanlara göre oldukça düşük çıkmıştır.

-(Ş.A) Tam değil. Gün bittiğinde ancak kendime dikkat edebiliyorum. (Mutluluk %53,6)

4.5. Sosyal hizmet uzmanlarının yaptığı işte zorlananlar ile zorlanmayanlar arasında akış deneyimi bağlamında ilişki vardır.

Akış deneyiminin gerçekleşmesi için bir önemli diğer kriter kişinin yaptığı işte yeteneklerini aktif olarak kullanıyor olmasıdır. Yeteneklerini kullanamayan kişiler akış deneyimini yaşaması mümkün değildir. Aynı zamanda sadece yeteneklerini kullanmakta yeterli değildir. Yapılan işin biliş kişinin düzeyi ile uyumlu olması gerekir. Yapılan işin zorluk düzeyi biliş düzeyinden bir miktar fazla oluyor olması gerekir akış ancak bu noktada meydana gelir. Derinlemesine görüşmede uzmanların yaptığı işin ne kadar zor olduğunu tanımlamalarını istenilmiştir ve şu verilere ulaşılmıştır.

-(B.K) Artık zorlamıyor. Önceden zorluyordu fakat son bir yıldır zorlamıyor.(Mutluluk % 62,5)

-(A) Hayır zor değil %90 kolay. %10 ise çaresizlik anı mevcut.(Mutluluk %67,5)

-(İ.Ö) Zorlanmıyorum. İlk başta zorlanıyordum. Genelde zor olan farklı bileşenleri birleştirmek gerektiğindedir. (Mutluluk % 66,4)

-(N.K) Bireysel yeteneklerimin yetersiz kaldığı bir alan yok. (Mutluluk % 74,3)

-(M.G) Zor diyemem çünkü çok alıştım ve pratiğe dönüştürdüm yani şöyle de diyebilirim işin piri olduğumu düşünüyorum. (Mutluluk % 73,1)

-(M.E) Çok zor değil. Her ne kadar STK olsa da bürokratik şeyler çok zorluyor. Mülteciler alanı zor ve yeni. (Mutluluk % 72,6)

(M) Aşılacak görevler olarak bakıyorum. Zor tabirini kullanmak benim için doğru bir sözcük değil. (Mutluluk % 74,3)

-(MG) Bazen çok zor olabiliyor. Ama genellikle zor diyebilirim. Her vaka birbirinden farklı. Bazen gerçekten işin içinden çıkamıyorum. Tıbbi sosyal hizmet alanında çalışan diğer arkadaşlarımdan ve hocalarımdan destek alıyorum. (Mutluluk % 79,8)

Verilen cevaplar bir bütün olarak düşünüldüğünde uzmanların hedonik adaptasyon yaşadığı görülmüştür. Hedonik adaptasyon hazza uyum sağlama demektir. İşe yeni başlayan uzmanların başlangıçta yetenekleri ve biliş düzeyleri oldukça zorlanmıştır. Bir süre sonra yeteneklerindeki artış ve buldukları ortama adapte olmaları neticesinde akış deneyiminde bir sönme meydana gelmiş ve bir süre sonra yeteneklerini aşan herhangi bir durumla karşılaşılmamıştır. Akış parametreleri ile uyumlu olan cevaplar mutluluk düzeyi ile anlamlı bir ilişki kurulamamıştır. Ancak tüm uzmanların bir süre sonra mevcut işin zorluk düzeyine kadar becerilerini geliştirdiği fark edilmiştir.

4.6. Sosyal hizmet mesleğini icra ederken yeteneklerini kullanan uzmanlar ile akış deneyimi yaşaması arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Akış deneyimi yetenekler ile doğrudan ilişkilidir. Herhangi bir yetenek kullanmadan akış deneyimi yaşamak mümkün değildir. Yine aynı şekilde yetenek kullanmak gerektiği gibi mevcut olan yeteneklerinde yapılan iş ile uyumlu olması gerekmektedir. Bu hipotezin sınanması için uzmanlara yaptıkları işin kendi yetenekleri ile uyumu üzerine soru yöneltilmiştir. Uzmanların cevapları şu şekildedir.

-(B.K) Uyumlu, çünkü iletişim becerilerimi kullanıyorken kendimi başarılı buluyorum.

-(A) Daha fazla yeteneğim var ama kullanabileceğim bir ortam yok. Sosyal hizmet mevzuatı ve diğer unsurları ile çok sınırlıyor.

-(İ.Ö) Mesleki yeterliliğimi var hatta bu işi için fazla yeterli görüyorum kendimi.

-(N.K) İletişim konusunda başarılıyım. Empati yeteneğim yüksek. Raporlama konusunda iyi değilim. En sıkıcı şey rapor yazmak ve üst yazı yazmak. Psikolog olmak isterdim raporlama kısmı daha az.

-(N.A) Bazı işler yeteneklerimin dışında işaret dili eğitimim var ama kullanmamı gerektirecek bir durum yok.

- (Ş.A) Sahip olduğum yetenekler bu iş için uygun. Ancak bu durum için çok gelişmiş diyemem.*
- (M.G) Çalıştığım alanda bilgi sahibi olabilmek hatta en iyisi olabilmek için çok çaba sarf ediyorum çok araştırıyorum ve kendimi geliştirmek için elimden geleni yapıyorum.*
- (R.A) Dil biliyorum. İyi bir dinleyiciyim. Her zaman sakin olmayı becerebiliyorum.*
- (Ş.A) Empati yeteneğim ve dil bilme becerim açısından uyumlu.*
- (F.D) %90 uyumlu olduğumu düşünüyorum. Empati yeteneğim güçlü ve iletişim becerilerim yüksek.*
- (A.Y) Farklı gruplarla çalışmayı seviyorum. Farklılıklara saygı becerim var. Emek harcayıp iletişim becerilerimi kullanıyorum.*
- (M.E) İletişim becerilerim güçlü. İngilizcem var ama burada işe yaramıyor. Dikkat yeteneğim var. Arapça biliyor olsam daha iyi olurdu.*
- (K.G) İstedğim seviyede değil.*
- (M) Becerikli olduğumu düşünmek isterim*
- (K) Yapacağım işin sorumluluğunu taşıyorum. Deadline uymaya özen gösteririm.. mükemmeliyetçilik aramam.*
- (Z) Yaptığım işle ilgili gerekli becerilerin çoğunu kullanabildiğimi düşünüyorum.*

Uzmanlar yetenekleri ve yaptıkları iş uyumu hakkında oldukça zengin bir veri sunmuşlardır. Tüm cevaplar göz önünde bulundurulduğunda şu sonuçlara ulaşılabilir

Kendi yetenekleri ile yaptıkları işte uyumlu bulanlar kendini daha aktif ve daha başarılı hissetmektedir. Aynı zamanda yeteneklerinin yaptıkları işten daha fazla olduğunu ancak bunu kullanmayı gerektirecek herhangi bir durumun olmadığı için yeteneğini kullanmadığı ifade edilmiştir. Genel olarak tüm uzmanlar herhangi bir iş için becerilerinin yetersiz olduğunu düşünmemektedir. Bu durum akış deneyimi için olumsuz bir parametredir. İşin bilişsel düzeyden zor olması kişinin akış deneyiminden kopmasına yeteneklerini geliştirecek kadar anda kalmasına fırsat vermemektedir.

4.7. Herhangi bir sporla ilgilenen sosyal hizmet uzmanları ile akış deneyimi arasında ilişki vardır.

Spor faaliyetinin akış deneyimi içerisinde sorgulanmasının nedeni beyinin spor ile salgıladığı kimyasallar ile akış deneyimi kimyasalları arasında bir benzerlik olduğudur. Akış deneyimi yaşayan bireyler genellikle bir spor faaliyeti esnasında en iyi performanslarını sergilemektedir. Bu düzeyde bir deneyimi yaşamış olmak kişinin diğer alanlarda da akışa girmesini kolaylaştıracaktır. Kişi akış halini deneyimledikten sonra hayatının diğer kısımlarında da bu deneyimi yaşamak istemektedir. Hem biyolojik olarak akış kimyasallarının mutluluk vermesi hem de motivasyon bağlamında kişinin kendisini geliştirmesi akış haline bağlılığı arttırmaktadır. Kişi bilinçli olarak akış deneyimi yaşamayı öğrendiğinde hayatının diğer kısımlarındaki bedensel ve zihinsel her durum için bu deneyimi kullanır hale gelecektir. Bu nedenle uzmanların spor deneyimi ilişkisi sorgulanmıştır. Ancak 18 kişinin 16 kişisi herhangi bir spor faaliyeti ile ilgilenmediğini ifade etmiştir. Bu durum spor ve sosyal hizmette akış deneyimi ile bir ilişki kurulamamasına neden olmuştur.

4.8. Daha önce farkındalık eğitimi almış sosyal hizmet uzmanları ile akış deneyimi arasında ilişki vardır.

Farkındalık eğitimi kişinin bilinçli farkındalığının artmasına yardımcı olmaktadır. Kişi farkındalık ile duyuları arasında güçlü bir bağ kurarken etrafında olup bitenlerin tam farkına varmaktadır. Böylelikle kişinin zihni “an”a gelmektedir. Anda olan bir zihnin akış deneyimi yaşaması yüksek bir olasılıktır. Çünkü akış deneyimi geçmiş ya da gelecekteki bir duyumun sonucu değildir aksine anda iken yapılan işe odaklanmakla ilgilidir. Düşünceler arasında kontrolsüzce gezinen bir zihin anda olamaz. Anda olamayan beyin akış deneyimi yaşaması mümkün değildir. Uzmanlara farkındalık eğitimi alıp almadıkları sorulmuştur. Böylelikle alınan eğitim ile akış deneyimi yaşamasına katkıda bulunup bulunmadığı ölçülmeye çalışılacaktır. Ancak 18 uzmanında hiçbiri farkındalık ve buna benzer herhangi bir bilinçli eğitimi almadığını ifade etmiştir. Uzmanların bu eğitimi almamış olmaları nedeni ile herhangi bir bulgu elde edilmemiştir.

4.9. Mesleki çalışma süresi bağlamında uzmanların mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki.

Çalışma sürelerinin artması mesleki beceri ve bilişsel düzeyin gelişmesine neden olmaktadır. Akışa girebilmenin bir diğer koşulu ise becerileri sürekli geliştirmek ve oluşan akış fırsatlarına hazır olmaktır. Yapılan araştırma sonucunda şöyle bir bulguya ulaşılmıştır. Meslekte çalışma yılı 1 yıldan daha az olan uzmanların mutluluk düzeyleri birbirine yakın iken meslekte 2 ve 2 den daha fazla meslekte olan uzmanların mutluluk oranı birbirine daha yakındır. Bu durum meslekte daha fazla vakit geçirmiş uzmanların mutluluk düzeylerinin 1 ve 1 yıldan daha az geçirmiş olanlara göre daha yüksek olduğu kanısına varılabilir. Bireysel farklılıklar söz konusu olabilir ancak genel olarak durum deneyim arttıkça mutluluk düzeyi artar olarak yorumlanabilir. Akış perspektifinden bu durum mesleki becerilerin gelişmesi kişinin içsel olarak motivasyonunun artmasına böylelikle daha fazla doyum elde etmesi olarak yorumlanabilir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Sosyal Hizmet Uzmanlarının Çalışma Süresi ve Mutluluk Düzeyleri

Çalışma Süresi	Mutluluk Yüzdesi
9 ay	% 53,6
2,5 yıl	% 62,5
2 yıl	% 63,1
6 ay	% 65,3
2	% 66,4
8 ay	% 67,5
1 ay	% 68,1
3 ay	% 70,3
1 yıl	% 71,5
1 yıl 3 ay	% 72,6
3 yıl	% 73,1
3 ay	% 73,7
2 ay	% 74,3
4 yıl	% 74,3

4 yıl	%78,7
11 ay	% 79,3
4 yıl	% 79,8
3 yıl	% 80,4

4.10. Sosyal hizmet uzmanlarının akış bağlamında yaşadıkları ortak sorunlar nelerdir?

Bu sorunsalda sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimini etkileyen ortak sorunsallar incelenecektir. Uzmanların vermiş oldukları cevaplar gruplanarak genel bir kaniya varılacaktır.

Akış deneyiminde netlik ihtiyacı çok önemlidir. Net olmayan ve beklenmedik anda hedefi değiştirilen işler kişilerin akış deneyimi yaşamasını engellemektedir. Rol tanımının net olması kişinin akış deneyimi yaşamasını tetiklemektedir. Aynı zamanda akış için kişi kendi yeteneklerini yönlendirmek durumundadır. Günlük iş rutinini kendisi planlayamayan uzmanlar keyif almadıklarını ifade etmiştir.

-(Ş.A) Çok fazla sorumluluğum var sürekli sorun çıkıyor. Rol tanımım sürekli değişiyor.

İş yoğunluğunun fazla olması uzmanların dikkatini tek bir işe verememelerine neden olmaktadır. Akış için net ve planlanmış işler gereklidir.

-(F.D) İş yoğunluğuna göre değişiyor. Birden çok vaka varsa dikkatim azalıyor

-(K) İş yükünün arttığı zamanlarda süreç takibinin ucunu kaçırdığımı da düşünüyorum.

-(F.D) Vaka kontrolü bende ise iş doyumum yüksek.

Uzmanların danışanlarla etkileşimleri danışanların duygu durumunu olumsuz etkilediği kanısına ulaşılmıştır. Bu durum uzmanların duygu durumlarını kontrol edemediği kanısına ulaşılmıştır. Ancak bu niteliği ölçecek yeterli kanıt bulunamamıştır.

-(N.A) Hastaların ruh hali nasılsa benimde öyledir.

Akış için işin bireyin kendisi tarafından planlanması gerekmektedir. İşi kendisi planlayamayan uzmanlar mutlu olmadığını ifade etmiştir. Herhangi bir işi bölümlerine ayırmak ve hedefler koymak işin tamamlanmasına neden olmaktadır. Bu yüzden işin kontrolü kendi elinde olan uzmanlar daha mutlu olduğunu ifade etmiştir.

-(M.E) İş planımı kendim yapıyorsam daha mutluym ama planımın dışında bir şey geliştiğinde daha stresli oluyorum.

-(MG) Evet özellikle son 2 yıldır kurduğum sistemden memnunum. Hastalara dosya takibi yapıyorum ve gelişmeleri görebiliyorum. Bu beni mutlu ediyor.

-(Z) Bana verilen görevleri olması gerektiği gibi ve zamanında yaptığım için işin sonunda mutlu hissediyorum

-(MG) İşlerin kontrolden çıktığı ve işlerin yoğunlaştığı dönemlerde süpervizyon almaya çalışıyorum. Eğer sorun benim çözüm alanımda değilse kendimi çemberin dışına atıyorum, maddi ve manevi olarak.

Akışta kalabilmenin bir diğer koşulu ise geri bildirim almaktır. Kişi yaptığı işten geri bildirim aldıkça kendi durumunu işin durumu ile kıyaslayabilme fırsatı bulmaktadır. Bilinçli olmaksızın geri bildirim alınabilir ancak bilinçli farkındalıkla ilerlemeyi ölçen bireyler tıpkı bir olimpiyat koşucusu gibi mevcut durumunu kontrol altına alabilir ve akış deneyimi yaşayabilir.

-(K) Oldukça dikkatliyim. Artılarımı ve eksilerimi çok hızlı görürüm. Sıklıkla iç muhasebemi yaparım.

Karşılaşılan bir diğer durum ise uzmanların sosyal hizmet mesleği dışında farklı birimlerde görevlendirilmeleridir. Bu durum uzmanlar tarafından hoş karşılanmamaktadır. Çünkü mesleki yeterliliğin ya da yetki alanının dışına çıkılmaktadır. Bu durumu ifade eden uzmanlar vardır. Sosyal hizmet mesleğini icra etmeyen farklı birimlerde çalışan uzmanların akış deneyimi yaşayamadığı kanısına ulaşılmıştır.

-(N.A) Hasta haklarında çalışırken hayır. Eğitimini aldığım sosyal hizmet mesleğini yapıyorken evet.

-(M.G) İşimi yaparken mutluyum hele ki bir çocuk için çırpınışım olumlu bir sonuç veriyorsa başarılı oluyorsam daha da mutlu oluyorum ancak bazen çok tükenmiş bitkin bıkkın olduğum zamanlar oluyor stresi ve temposu oldukça yoğun.

Sosyal hizmet uzmanlarının iş doyumları ve işi anlamlı buluyor olmaları bireysel farklılık göstermektedir. Ortak bir kaniya varılamamıştır ancak bir takım verilere ulaşılmıştır.

-(A.Y) Yeni insanlar tanıyorum. İşimi seviyorum. Farklı yaşantıları tanımak mutlu ediyor.

-(A) Bizim yaptığımız sosyal incelemecilik. Çok dosya var. Odaklanmak zor. Yılda 1 kez bile müracaatçıyı göremiyorsun. Bu yüzden beklentim karşılanmıyor.

-(M.G) Kimi zaman çok fazla efor sarf ediyorum bir konunun üstesinden gelmek için doğru olanın olması için ama bazen hukuksal süreç mevzuatlar işleyişler vs engel olabiliyor bu da başarmak istediğine engel teşkil edebiliyor.

-(B.K) iş doyumum yok çünkü çalışmalar niteliksel değil, sadece niceliksel ilerliyor.

4.11. Sosyal hizmet uzmanlarının iş doyumları

İş doyumunu bir mesleği icra ederken motivasyon bağlamında verimliliğinin artmasına kişinin yaptığı işten keyif almasına, mesleğine başlanmasına ve akış yaşamasını sağlamaktadır. Sosyal hizmet uzmanının iş doyumları hakkında ne düşündükleri sorulduğunda şu cevaplar elde edilmiştir.

-(B.K) iş doyumum yok çünkü çalışmalar niteliksel değil, sadece niceliksel ilerliyor.

-(A) iş doyumum %50 oranında.

- (İ.Ö) İş doyumum yeterli değil, sağlık sektörü olduğu için sürekli hasta yok.*
- (N.K) Boş geçen günlerde çok düşük, iş olmadığında mesai bitmek bilmiyor.*
- (Ş.A) Şuan çok fazla değil. Yorgunluktan doyumumu hissedemiyorum. Kendimi çok fazla güncelleyemiyorum. Rutin çok fazla.*
- (Ş.A) Maddi manevi karşılamıyor olmasına rağmen işimi seviyorum.*
- (F.D) Vaka kontrolü bende ise doyum yüksek.*
- (A.Y) İşimi seviyorum. Bu yüzden yüksek.*
- (K.G) Maddi olarak bir doyum sağladığımı düşünmüyorum. Fakat yapmış olduğum çalışmalardan iş doyumunu sağlamaktadır.*
- (K) Yoğunluğumu seviyorum ama henüz istediğim verimliliği yakalamış değilim.*
- (MG) İş doyumum olduğunu hissediyorum. Fiziki alanı oluşturmak, görüşme odası ayarlamak ve birim sekreterini almak çok zor bir süreç oldu. İlk iki yılum hakkında olumlu şeyler söyleyemem ama son iki yılum gayet keyifli geçiyor.*

İş doyumları farklı kurumlarda çalışan bireylere göre değişkenlik göstermektedir. Aynı zamanda bireysel farklılıklara göre de değişkenlik göstermektedir. Ancak işin kontrolü elinde olduğunu ifade eden uzmanların iş doyumlarının daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu bölümde Sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimine ilişkin elde edilen bulgular tartışılmıştır.

Akış kuramı bireylerin akış yaşadıkları durumlarda diğer durumlarına göre farklı tepkiler verdiği, daha mutlu olduğu ve bu durumu sürdürme eğiliminde olduğunu öngörmektedir. Akış deneyimi yaşayabilmek için belirli parametrelerin bir araya gelmesi önemlidir. Örneğin yapılan işin kişi tarafından anlamlı bulunuyor olması, kişinin bilişsel ve fiziksel yeteneklerini zorluyor olması, yapılan işe konsantrasyon sağlayabilmesi, yapılan işin net olması, işin yapılabilir alt hedeflere ayrılması ve ilerlemeyi ölçmek için belirli araçların kullanılması gerekmektedir. Bu saydığımız parametreler kimi zaman tesadüfen bir araya gelerek işten keyif almamıza ve işten verim elde etmemize neden olmaktadır. Çalışılan kurumun ya da yapılan işin akış kuramına göre dizayn edilmesi kişinin akış deneyimi yaşamasına, zaman ve mekanın göreceliğini kaybetmesine neden olarak kişiye mutluluk vermektedir. Aktif olarak fiziki bir eylemde bulunuyor olmak (dans etmek, spor yapmak, herhangi bir sanat aktivitesi ile uğraşmak) akış deneyimi yaşamaya daha elverişlidir. Bunun sebebi ise fiziki eylemlerde kişi daha kolay anda olmaktadır. Kısacası zihin gezinmemektedir. Özellikle performans eylemlerinde kişi durumunu değerlendiren ve ölçebilen bir takım materyallere sahiptir. Örneğin bir atlet için kronometre ve koşu parkurundaki bilgilendirici metre çizgileri kişiye geri bildirim vererek akış yaşamasına yardımcı olmaktadır. Aynı zamanda akış içsel bir eylemdir. Dışsal bir motivasyon ile kişi akış haline giremez. İş birey tarafından anlamlı ve yapılmaya değer bulunmalıdır.

Bu alanda akış ile ilgili Türkiye’de sınırlı sayıda çalışma yapılmıştır. Bu çalışmalardan birisi “Akış deneyiminin yamaç paraşütü deneyim doyumu ve yaşam doyumuna etkileri” araştırılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre; 296 katılımcıdan elde edilen veriler incelenerek yordanmıştır. Yamaç paraşütünde akış deneyiminin yaşanması zorluk-beceri dengesi, yoğunlaşma ve heyecan arama davranışı etkili olmaktadır. Akış deneyimi katılımcıların kişisel iyi oluşuna olumlu katkılar sağlamaktadır (Ayazlar, 2015). Bizim çalışmamızda da benzer bulgulara rastlanmış olup, akış deneyimi yaşama imkanı bulunana sosyal hizmet uzmanlarının mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu ve böylelikle kişisel gelişimlerine bilinçli olarak katkıda bulunduğu anlaşılmıştır. Yapılan bir diğer çalışma ise üniversite öğrencilerinin akış deneyimini etkileyen faktörlerin incelenmesi üzerinedir. Bu araştırmanın sonuçlarında ise üniversite öğrencilerinin akış

deneyimi yaşamaya uygun parametrelerin olmadığıdır(Ermiş, 2013). Bizim çalışmamızda benzer olarak elde edilen bulgu ise üniversite öğrencilerinde rutin bir döngünün olduğudur. Bu durum sosyal hizmet uzmanları içinde geçerlidir. Hedonik adaptasyonun gerçekleşmesi sonucunda akış deneyimi ketlenmektedir.

Yaptığımız bu çalışmada retrospektif bir anlayışla ölçüm alınmıştır. Kişinin yaptığı işin tanımlaması, işi anlamlılık düzeyi, Oxford mutluluk ölçeği ile ölçülmüş mutluluk düzeyi, bireysel yetenekleri ile iş uyumunun durumu, iş doyumu, gibi akışa katkıda bulunan parametrelerle sosyal hizmet uzmanının kendi yaptığı iş derinlemesine görüşme tekniği ile ölçülmüştür. Elde edilen veriler yorumlanarak söylemlerinin akış yaşantısını destekleyip desteklemediği anlaşılmaya çalışılmıştır.

İşlerini anlamlı bulan sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimi yaşamaya daha yatkın olduğu ve mutluluk düzeylerinin diğerlerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Sosyal hizmet uzmanlarının mesleki deneyimleri arttıkça akış deneyimi kanısına ulaşamamıştır. Fakat anlamlı bir biçimde mutluluk düzeylerinin işe yeni başlayanlara göre daha yüksek olduğu görülmüştür.

Mesleğe yeni başlayan sosyal hizmet uzmanları yeteneklerinin zorlandığını ve geliştiğini ifade etmiştir bu durum akış kuramı ile uyumludur. Ancak meslekte uzun zaman geçirmiş uzmanlar hedonik adaptasyona uğramış ve kişisel gelişimlerini durdurmuştur.

Çalışılan kuruma göre kişilerin akış deneyimi yaşamaları değişkenlik göstermektedir. Yuvarlak masa anlayışı sistemi ile çalışan uzmanlar kendi işlerini kendileri planlamakta ve vakanın yürütme sorumluluğunu üzerine almaktadır. Hiyerarşik yapılanmaya sahip olan kurumlarda sosyal hizmet uzmanı akış yaşamakta zorlanmaktadır. Bunun sebebi ise yapılan işin öznesi kendisinin olamamasıdır. Bireysel yeteneklerini keşfetmek ya da geliştirmek yerine üst makamdan gelen direktifleri yönetme açısından efor sarf etmektedir. Bu durum kişinin işe olan kontrolünü azaltmaktadır. Ancak akışa göre yapılan işte kontrol ne kadar fazla ise akış deneyimi yaşama olasılığı doğrusal bir biçimde artmaktadır.

Akış deneyimi konsantrasyon ile doğru orantılıdır. Dikkat ne kadar artarsa kişinin akış deneyimi yaşama olasılığı o kadar artar. Sosyal hizmet uzmanlarının iş yoğunluğu ve rutinleri göz önünde bulundurulduğunda iş yoğunluğu nedeni ile tükenmişlik yaşadığı tespit edilmiştir. İş yoğunluğu yaşayan ve dikkati başka değişkenler tarafından bölünen uzmanlar akış deneyimi yaşayamamaktadır.

Bireysel yetenekleri kullanmak akış deneyimi için oldukça önemlidir. Ancak sosyal hizmet mesleği ve sosyal hizmet vaka yöneticiliği gibi durumlarda bireysel yeteneklerin dışına çıkan durumlar söz konusudur. Örneğin mevzuatın yetersizliği, hiyerarşik olarak sınırlandırılan uzmanlar yaptıkları iş kendi akış çemberlerinin dışına çıktığı için akış deneyimi kesildiği tespit edilmiştir.

Yüksek farkındalığına sahip bireyler daha çok akış deneyimi yaşama eğilimindedir. Bunun sebebi ise duygu durumlarını kontrol edebilme ve bireysel yeteneklerinin farkında olabilmeleridir. Kurumlar arasında ya da kişiler arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bireysel farkındalığı destekleyecek herhangi bir uygulama bulunmadığı için bu duruma sahip bireyler bu yeteneklerini iş yerinde deneyim kazanarak elde etmiştir. Mindfulness ya da bilinçli farkındalık eğitimi alan herhangi bir uzmana ulaşamamıştır.

Spor yapma eylemi akış deneyimi için olumlu bir durumdur. Spor ile ilgilenen bireyler daha fazla akış deneyimi yaşamaktadır. Bu durumu destekleyen hem kimyasal etkenler, hem de bilişsel etkenler söz konusudur. Spor faaliyeti ile akışa girmiş kişiler bilişsel süreçlerinde de akışa girebilmektedir. Ancak veri elde edilen sosyal hizmet uzmanlarından herhangi bir spor faaliyeti ile ilgilenen bireye ulaşamadığı için yorumlanamamıştır.

6. SONUÇ ve ÖNERİLER

6.1. Sonuç

Sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimlerini niteliksel olarak inceleyen bu çalışma sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimlerini gözler önünde sermektedir. Çalışmanın örnekleme çerçevesinde bu sorunsalların sınanması için aktif çalışan 18 sosyal hizmet uzmanı ile görüşülmüştür. Sosyal hizmet uzmanlarına yöneltilen 29 sorudan oluşan Oxford mutluluk ölçeği ile mutluluk düzeyleri ölçülmüştür. 18 sorudan oluşan derinlemesine görüşme için hazırlanan sorular yöneltilmiştir. Yürütülen çalışma sonucunda sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimlerinin ne durumda olduğu ortaya çıkartılmıştır.

Sonuç olarak yapılan değerlendirmenin sonucunda elde edilen sonuçlar şöyle sıralanabilir. Buldukları kuruma göre sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimleri farklılık göstermektedir. Ekonomik kaygılardan çok işin anlamına odaklanan uzmanların daha fazla mutlu olduğu kanısına ulaşılmıştır. Vaka yöneticiliği gerektiren durumlarda multi-dipliner olan sosyal hizmet mesleği akış deneyiminin kesilmesine neden olmaktadır. Müracaatı için devreye sokulması gerek sosyal gereçler uzmanın akış deneyiminin kesilmesine neden olmaktadır. Kendi başlarına yapma ya da işi kendi rızası ile bölümlerine ayırabilme imkanı bulan uzmanların diğerlerine göre daha fazla mutluluk ve akış deneyimi yaşadığı tespit edilmiştir. Hiyerarşik yapılanma akış deneyimi için uygun bir model olmadığı düşünülmektedir. Yuvarlak masa anlayışı ile yönetilen kurumlarda mutluluk düzeyi daha yüksek olduğu kanısına varılmıştır. Aynı zamanda bu durum akış deneyimini de etkilemektedir. Bireysel yeteneklerini geliştirme fırsatı bulan uzmanların yaptıkları işte daha fazla akış yaşadığı düşünülmektedir. Yetenekleri düzeyinde hedonik adaptasyon sağlamış bireylerin akış deneyimini ifade eden herhangi bir bulguya rastlanılmamıştır. Sosyal hizmet mesleğine ait iş rutinleri bireyin akış yaşamasına ilişkin olumsuz deneyimler sunmaktadır. Netlik ihtiyacı karşılanmayan bireylerin gün içerisinde yaptıkları işe yeteri kadar motive olamadıkları tespit edilmiştir. Bireysel farkındalık durumlarına göre değişkenlik gösteren akış deneyimi, mindfulness eğitimi ile anda kalmayı öğretmek kişinin duygu durumunu yönetmesini sağlayabilir ancak örneğimizde bu eğitimi almamış olan sosyal hizmet uzmanları böyle bir farkındalığa sahip değildir.

6.2. Öneriler

Sosyal hizmet uzmanlarının akış deneyimini etkileyen faktörler mesleki açıdan bir destek görmemektedir. Kişilerin bireysel çabaları tesadüfen akış yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu koyuya ilişkin öneriler aşağıda sıralanmıştır.

1. Sosyal hizmet mesleği mensuplarına “akış deneyimi” eğitimi düzenlenmelidir böylelikle mevcut işler akışa dönüştürebilir.
2. Sosyal hizmet uzmanlarının bireysel yetenekleri göz ardı edilmektedir. Rasgele bir dağılım olarak pozisyon atamaları yapılmaktadır. Eğer uzmanın kişisel beceri ve yetenekleri ile uyumlu pozisyonlarda görevlendirilmesi akış deneyimi yaşamasına yardımcı olacaktır.
3. Düzenli olarak spor yapmak akış deneyiminin önemli bir tetikleyicisidir. Kurum olarak desteklenmeli ya da bireysel farkındalıkla bu durumun önemi anlatılmalıdır.
4. Mindfulness eğitimi almayan uzmanlar anda kalmakta zorlanmaktadır. Mindfulness eğitimi alındığında uzmanların anda kalma deneyimlerinin artacağı ve buna bağlı olarak akış deneyimi yaşayacağı düşünülmektedir.
5. Sosyal hizmet uzmanının elinde olmayan nedenlerden kaynaklı olarak bazı vakalar başarısızlıkla sonuçlanmaktadır. Mevzuat yetersizliği ya da bürokratik sorunlar uzmanın bireysel motivasyonunu olumsuz etkilediği için bu durum manipüle edilerek muamele edilmelidir.
6. Bireysel yetenekleri ölçen ya da yapılan işin niteliğini ifade eden herhangi bir parametre söz konusu değildir. Akışa girmek için geri bildirim alma ve performans değerlendirmesi önemli bir etkidir. İş yerleri bu durumu destekleyecek bir sisteme geçebilir.
7. Hiyerarşik yapılanma uzmanların akış deneyimini olumsuz etkilediği için yuvarlak masa anlayışı benimsenen kurumlarda bireysel farkındalıklar daha yüksektir bunun için yuvarlak masa anlayışı benimsenmelidir.
8. Uzun süre aynı tip vakalar ile ilgilenmek ya da aynı pozisyonda görev almak uzmanların hedonik adaptasyona uğramasına neden olmaktadır. Bir iş sirkülasyonun kurumlarca benimsenmesi hem uzmanların yeteneklerini olumlu yönde geliştirecektir hem de işten motivasyon anlamında verim sağlanacaktır.
9. Niceliksel verinin önemsenmesi yerine niteliksel veri göz önünde bulundurularak uzmanların gün içerisindeki vaka sayıları sınırlandırılmalıdır.

10. Sosyal hizmet mesleğinin duygusal yükünü manipüle edecek herhangi bir uygulama bulunmamaktadır. Uzmanların bu durumu yönetemediği gözlemlenmiştir. Psikolojik destek sağlanarak uzmanların iyilik halleri desteklenmelidir.
11. İşe yeni başlayan uzmanların oryantasyon sorunu olmaktadır. Bunun için kurumlar yeteri kadar netlik sağlamaktadır. Uzmanlar bir süre kendi deneyimlemeleri ile işi öğrenmektedir bu durum da ileride uygulama farklılığına sebep olmaktadır. Netlik ihtiyacının karşılanmaması uzmanların akış deneyimini engellemektedir. Bu yüzden netlik ihtiyaçlarının karşılanması elzem bir durumdur.



7. KAYNAKÇA

- ATALAY Z. (2018) “Mindfulness Şimdi ve Burada Bilinçli Farkındalık” 1. Baskı, İstanbul
- AYAZLAR R. (2015). Akış Deneyimin Yamaç Paraşütü Deneyim Doyumu ve Yaşam Doyumuna Etkileri, 2015-DR-008
- BASIM N. HARUN S. (2005) “Çalışma Yaşamında Tükenmişlik: Sosyal Hizmet Uzmanları İşe Hemşireler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Araştırma”, *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 16(2), 57-69.
- BİLGİN R. EMHAN A. BEZ Y. (2011) “Sosyal Hizmet Kurumu Çalışanlarında İş Memnuniyeti, Tükenmişlik Ve Depresyon: Diyarbakır İli Alan Araştırması.” *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 10(38) 210-228.
- BRANDNEWGAMETR, brandnewgametr.com/akis-kurami/Erişim Tarihi: 07.07.2019
- BREUNİNG L.G (2017) “Mutlu Beyin” 1. Baskı, Aganta yayınları, İstanbul
- BURNS D.(2015) “İyi Hissetmek” 21.Baskı, Psikonet yayınları, İstanbul.
- CANAN S. (2016) “Unutulacak Şeyler” 1.Baskı, Tuti kitap yayınları, İstanbul
- CANAN S. (2018) “Değişen Beynim” 6. Baskı, Tuti Kitap yayınları, İstanbul
- CSİKSZENTMÍHALYI M. (2017) “Akış” 1. Baskı, Buzdağı yayınları, Ankara.
- ÇAKAR U. ve ARBAK Y. (2004) “Modern Yaklaşımlar Işığında Değişen Duygu-Zeka İlişkisi ve Duygusal Zeka” *D.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 6, 3: 23-48.
- ÇALIŞAN N. ZENGİN O. (2017) “Sosyal Hizmet Uzmanlarının Mesleki Uygulamaları ve Çalışma Koşulları.” *Toplum ve Sosyal Hizmet* 28(1), 47-68.
- DOĞAN S. ve ŞAHİN F. (2007) “Duygusal Zeka: Tarihsel Gelişimi ve Örgütler İçin Önemine Kavramsal Bir Bakış” *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 16, 1. 231-252.
- DUNN E. AKNİN L. Norton, M. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687-1688.

- EAGLEMAN D. (2018) “Beyin” 12. Baskı, Domingo yayınları, İstanbul
- ERMİŞ N. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Akış Deneyimlerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi.*
- FESTİNGER L. “Sosyal Karşılaştırma” Ankara Üniversitesi Açık Ders Malzemeleri, https://acikders.ankara.edu.tr/pluginfile.php/19314/mod_resource/content/1/7.%20SOSYAL%20KARŞILAŞTIRMA.pdf Erişim Tarihi: 20.12.2018
- FORMS, forums.mtbr.com/california-norcal/flow-state-reason-push-yourself-learn-more-develop-muscle-memory-1060926.html Erişim Tarihi: 22.06.2019
- FRANKL V.E(2018). İnsanın Anlam Arayışı, çev. Selçuk Budak, İstanbul. Okyanus yayınları.
- GARCÍA H. MIRALLES F (2017). İkigai Japonların Uzun ve Mutlu Yaşam Sırrı, çev. Meltem Uzun. İstanbul. İndigo yayınları.
- GOLEMAN D. (1995) “Duyusal Zeka” 29. Basım, Varlık yayınları 2005, İstanbul
- GÜLLÜCE A.Ç. ve İÇCAN Ö.F. (2010) “Mesleki Tükenmişlik Ve Duygusal Zeka Arasındaki İlişki” *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi Ekim 2010*, 5(2), 7-9.
- KEÇİN K. Brand New Game Turkey, <http://brandnewgametr.com/akis-kurami> Erişim Tarihi: 07.07.2019
- KEYES K. (1998). Yüksek Bilinç Klavuzu, çev. Birol Çetinkaya, İstanbul. Akasha yayınları.
- KİLLINGSWORTH M. (2011) “Şu anda kalın” https://www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment?language=tr Erişim Tarihi: 10.01.2019
- KOYDEMİR S. BULGAN G. (2017) “Mutluluk 2.0” 2. Baskı, Elma yayınları, Ankara.
- LUTTMER E. (2005) “Neighbors as negatives: Relative earnings and well-being.” *Quarterly Journal of Economics*, 120, 963-1002.

LYUBOMÍRSKY S. (2018). Nasıl Mutlu Olunur, çev. Gülfer Gözde, İstanbul. Ketebe yayınları.

ÖZKAN Z. (2003) “Bilgelige Yöneliş” Hayat yayınları, İstanbul

ÖZKARA B. ve ÖZMEN M. (2016) “Akış deneyimine ilişkin kavramsal bir model önerisi.” *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi İİBF Dergisi*, 11(3), 71-100.

ROSENBERG M. (2004) “Şiddetsiz İletişim” 15. Baskı, Remzi Kitapevi.

SEKMAN M. ERİŞ B. (2016) Başarı Bilimi. İstanbul, Alfa yayınları

SHEAFOR B. HOREJSÍ C. (2014) “Sosyal Hizmet Uygulaması Temel Teknikler ve İlkeler” 2. Baskı, Nika Yayınları.

TAŞÇI A. BAŞCILLAR M. (2018) “İş Yükü Ve İş Tatmini Arasındaki İlişki: Sosyal Hizmet Uzmanları Üzerine Bir Araştırma.” *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksek Okulu Dergisi*. (4) 330-344.

TAYFUNDOĞAN, tayfundogan.net/2016/11/03/nasil-mutlu-olunur-kitap-incelemesi/
Erişim Tarihi: 22.06.2019

THOMSON N.(2016) Güç ve Güçlendirme, çev. Ahmet Ege, Eda Beydili Gürbüz, Hande Albayrak, Nurullah Çalış, Ankara. Nika yayınları.

TOLLE, E.(2011) Şimdi'nin Gücü, çev. Semra Ayanbaşı, Akaşa Yayınları, İstanbul

TUĞRUL C. (1999). “Duygusal Zeka” *Klinik Psikiyatri Dergisi*, Ankara, 1. 12-20.

TÜRK M. ve YEŞİLTAŞ M. (2017) “İş akış kuramı ve beş faktör kişilik modeli ilişkisi üzerine bir araştırma.” *Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi İİBF Dergisi Cilt:1, Sayı:2, ss. 117-128*.

WHEATLY D. (2017) “Autonomy in Paid Work and Employee Subjective Well-Being”
University of Birmingham.
https://research.birmingham.ac.uk/portal/files/39735871/Autonomy_and_Subjective_Well_being_Paper_Wheatley.pdf Erişim Tarihi: 18.11.2018.

WILLIAMS F.(2016) This is your brain on nature. National Geographic, 34-67
<https://www.nationalgeographic.com/magazine/2016/01/call-to-wild/http://eprints.gla.ac.uk/138921/1/138921.pdf> Erişim Tarihi: 23.11.2018.

WILLIAMS M. Penman D. (2015). Farkındalık, çev. Ekin Duru, İstanbul, Pegasus yayınları.

Worldwatch Institute. “Rethinking the Good Life.” <http://www.worldwatch.org/node/815>
Erişim Tarihi: 10.01.2019.

WORLDWATCH, worldwatch.org/node/815 Erişim Tarihi: 22.06.2019

ZAK P. (2014) <https://www.theatlantic.com/health/archive/2014/04/does-your-dog-or-cat-actually-love-you/360784/> Erişim Tarihi: 08.01.2019

8. EKLER

EK 1: Tez Etik Kurul Onayı



info@uskudar.edu.tr

Altunizade Mah. Haluk Türksoy Sk. No:14, 34662 Üsküdar / İstanbul / Türkiye
Tel: +90 216 400 22 22 Faks: +90 216 474 12 56

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

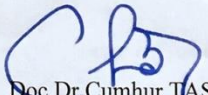
SAYI: B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06 /2018/837

25/09/2018

Dr.Öğr.Üyesi Zülfikar ÖZKAN
(Atakan PEHLİVAN)

Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulunun 25/09/2018 tarihinde yapılan 10 No.lu toplantısında “Sosyal Hizmet Uzmanlarının Akış Deneyimini Etkileyen Faktörlerin Niteliksel Olarak İncelenmesi” adlı araştırma projenizin etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.


Doç.Dr. Cumhuriyet TAŞ
Girişimsel Olmayan Araştırmalar
Etik Kurulu Başkanı

EK 2: Yarı Yapılandırılmış Mülakat Formu

Bu mülakat “Sosyal Hizmet Uzmanlarının Akış Deneyimini Etkileyen Faktörlerin Niteliksel Olarak İncelenmesi” başlıklı tez için veri toplamak amacı ile tasarlanmıştır. Soruları cevaplandırırken Sosyal Hizmet mesleğinizi göz önünde bulundurmanız önemle rica olunur. Öncelikli olarak ekte sunulan Oxford Mutluluk ölçeğini doldurmanız ve akabinde aşağıdaki soruları cevaplamanız gerekmektedir.

Çalışılan kurum:

Çalışma süresi:

1. Günlük iş rutininizden kısaca bahseder misiniz?
2. Bu işi yapma nedeniniz nedir?
3. Yaptığınız şeye konsantre olduğunuzu düşünüyor musunuz?
4. Kendinize olan dikkatiniz hakkında ne düşünüyorsunuz?
5. İşinizi yapıyor iken mutlu hissediyor musunuz? Neden?
6. İşlerin kontrolden çıktığı oluyor mu bu durumda ne yapıyorsunuz?
7. Yaptığınız iş beklentilerinizi karşılıyor mu?
8. İş doyumunuz hakkında ne düşünüyorsunuz?
9. Başkaları iş doyumunuz hakkında ne düşünüyor?
10. Duygu durumunuz gün içerisinde nasıldır?
11. Yaptığınız iş sizin için ne kadar zor?
12. Yaptığınız iş ile ilgili becerileriniz hakkında ne düşünüyorsunuz?
13. Yaptığınız işi anlamlı buluyor musunuz?
14. Yaptığınız işte başarılı mısınız?
15. Bu işin hayatınızdaki genel amaçlarınızla uyumu olduğunu düşünüyor musunuz?
16. Başka bir iş yapmak ister miydiniz? Bu iş ne olurdu? Neden?
17. Herhangi bir spor faaliyeti ile ilgileniyor musunuz?
18. Daha önce Mindfulness ya da meditasyon eğitimi aldınız mı?

EK 3: Oxford Mutluluk Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Kendimden hoşnut değilim.	1	2	3	4	5	6
2. Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim.	1	2	3	4	5	6
3. Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5	6
4. Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum.	1	2	3	4	5	6
5. Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım.	1	2	3	4	5	6
6. Geleceğim hakkında pek iyimser değilim.	1	2	3	4	5	6
7. Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim.	1	2	3	4	5	6
9. Hayat güzeldir.	1	2	3	4	5	6
10. Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
11. Çok gülen birisiyim.	1	2	3	4	5	6
12. Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum.	1	2	3	4	5	6
13. Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum.	1	2	3	4	5	6
14. Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var.	1	2	3	4	5	6
15. Çok mutluyum.	1	2	3	4	5	6
16. Çevremdeki güzellikleri fark ederim.	1	2	3	4	5	6
17. Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım.	1	2	3	4	5	6
18. Y yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim.	1	2	3	4	5	6
19. Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
20. Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
21. Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
22. Genellikle neşeli ve sevinçliyim.	1	2	3	4	5	6

23. Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
24. Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok.	1	2	3	4	5	6
25. Kendimi oldukça enerjik hissediyorum.	1	2	3	4	5	6
26. Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır.	1	2	3	4	5	6
27. Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif <u>almıyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
28. Kendimi çok sağlıklı <u>hissetmiyorum.</u>	1	2	3	4	5	6
29. Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim.	1	2	3	4	5	6



EK 4: Özgeçmiş Formu

ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Atakan Pehlivan
Doğum Yeri ve Tarihi : Bafra/ 1994
Yabancı Dil : İngilizce
İletişim : atakan_pehlivan@hotmail.com

Eğitim Durumu

Lise : Bafra Anadolu Ticaret Meslek Lisesi
Lisans : Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Sosyal Hizmet Bölümü
Lisans : Maltepe Üniversitesi İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi Psikoloji (Yap)