



Çalışma Hayatında Bilinçli Farkındalık ve Empatik Öfkenin Demografik Değişkenler Açısından İrdelenmesi[†]

Examination of Mindfulness and Empathic Angry in Work Life in Terms of Demographic Variables

Ömer Okan FETTAHLİOĞLU*

Necmettin GÜL**

Öz

Bu çalışma, işletmelerde çalışanların bilinçli farkındalık ve empatik öfke algılamalarını tespit etmeye, bu iki değişken arasında ilişki olup olmadığını belirlemeye ve bilinçli farkındalık ile empatik öfke algılamalarının demografik özellikler açısından fark yaratıp yaratmayacağını belirleme amacına yöneliktir. Çalışmada, değişkenler arasında ilişki model biçiminde desenlenmiş bir yöntem kullanılmıştır. Çalışmanın örnekleme, Mersin ilinde sigorta acentesi olarak faaliyet gösteren firmalarda çalışan 338 kişiden oluşmaktadır. Çalışmada veri toplayabilmek için anket yönteminden yararlanılmıştır. Yapılan analizler sonucunda iki değişken arasında bir ilişkinin olmadığı görülmüştür. Ancak bu sonucun sebeplerinden biri, bilinçli farkındalık kavramının empatik öfke gibi olumsuz durumların bireylerde ortaya çıkmasına engel olabileceği şeklinde ifade edilebilir. Bununla birlikte demografik özelliklerdeki farklılıkların, iki değişken üzerinde kısmen de olsa algı farkı meydana getirebildiğini söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, Empati, Empatik Öfke.

Abstract

This study aims to determine that the mindfulness and empathic anger perceptions of employees, there is a relationship between these variables and make a difference or not in demographic characteristics. Hereof, a method designed in the form of a relational model between the variables was used in the study. The sample of the study consists of 338 people as insurance agencies in Mersin. Questionnaire was used to collect data in the study. As a result of the analysis, it was seen that there was no relationship between the two variables. However, one of the reasons for this result can be expressed as the concept of mindfulness may prevent negative situations such as empathic anger from occurring in individuals. Also demographic characteristics can create a perception difference on two variables.

[†] Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur. / In this article, the principles of scientific research and publication ethics were followed.

* Doç. Dr., Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye, e-posta, omerokanfettahlioglu@gmail.com, ORCID: 0000-0002-0621-1699.

** Dr. Öğr. Üyesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye, e-posta, ncmtngull@gmail.com, ORCID: 0000-0001-9497-5674.

Geliş Tarihi/ Submitted Date: 16.11.2022

Kabul Tarihi/ Accepted Date: 22.12.2022

Online Yayın Tarihi/ Published Online Date: 30.12.2022

Atıf-Reference: Fettahlioglu, Ö. O. & Gül, N. (2022). Çalışma hayatında bilinçli farkındalık ve empatik öfkenin demografik değişkenler açısından irdelenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(2), 340-351.



Keywords: Mindfulness, Empathy, Empathic Anger.

Giriş

Kaotik yaşam; beklenmedik durumların, hazırlıksız süreçlerin, ani değişimlerin ve istenmeyen sonuçların ortaya çıkması kapsamında bireyleri, örgütleri ve toplumları önemli ölçüde etkilemektedir. Aynı zamanda birçok fırsatı da beraberinde getirebilmektedir. Kaotik durumların sunduğu fırsatları fark ederek bu doğrultuda eylemlerini tatbik edebilen bireyler, örgütler veya toplumlar yaşamlarına devam edebilme becerisini gösterebilirken, bu fırsatları yakalama ve kullanma konusunda zorluk yaşanan unsurlar temel amaçları olan yaşama adapte olma ve devam ettirebilme yeteneklerini gösteremeye bilmektedirler. Bu doğrultuda baktığımızda geçmişte matematik ve geometri alanlarında kullanılan kaos kuramı artık günümüzde sosyal bilimlerde de bilim insanları tarafından araştırmalarda kullanılmaktadır. Altun (2001)'a göre bunun nedeni kaos teorisinin sosyal sistemleri ve oluşumları idrak etmek ve tasvir etmek için metafor olarak kullanılma isteğidir. Sosyal bilimler açısından özellikle de çeşitli örgütlerin içerisinde bulunan bireylerin incelenmesi konusunda çalışmalar gerçekleştiren araştırmacılar için kaos teorisi oldukça önem arz etmektedir. Bu doğrultuda Aybala (2018)'ya göre gündelik hayatımızda dikkatimizi yönlendirmediğimiz rastlantılar sonucu oluştuğunu düşündüğümüz ancak aslında sistemli bir düzenin parçası olan olaylar kaosun kanıtı olarak karşımızda durmaktadır.

Çalışma hayatında meydana gelen birçok olay bireyler açısından önem arz etmemektedir. Ancak bu durumun aksine yöneticiler çalışanlarından çevrelerinde gerçekleşen olayları belirli düzeyde gözlemlenmelerini ve idrak etmelerini çalışma performansı ve verimliliği açısından arzu etmektedirler. Çünkü çevresine ve yaşadığı ana odaklı bireylerin, iş yaşamında performans olarak kendilerini örgüt içerisinde gerçekleşen eylemlere verdiklerini rahatlıkla ifade edebiliriz. Geçmiş deneyimlerin oluşturduğu durumları ve geleceğin kaygı-endişe oluşturacak belirsizliğini zihinlerinde taşıyan bireyler yaşadıkları anda gerçekleşen olaylara tam anlamıyla kendilerini veremeyecekleri için önemli detayları kaçırma ihtimaline sahiptirler. Bu önemli detaylardan bir tanesi de çalışmanın bağımlı değişkeni olarak incelenen empatik öfke olabilir. Çünkü ahlak felsefesi kapsamında insan iyilik yapmak ve iyiliği gözetmek ile erdem dolu davranışlar sergileme kapsamında kendi içinde bir arzu ve dürtü barındırmaktadır. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ilk basamağından sonra gelen güvenlik ihtiyaçları içerisinde ahlak unsurunu daha sonraki basamaklarda ise özsaygı ve erdemli olmak unsurlarını barındırmaktadır (Maslow, 1943; Akarsu, 1982). Temelde bakıldığında bu durumlar her şeyden önce kişinin gereksinim olarak hissettiği kendi özünde ihtiyaç olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda ele alındığında başkasının uğradığı bir haksızlık veya yanlış davranışa karşı bireyin ahlaki olarak bir tepki göstermesi empatik öfke olarak alan yazında yer almaktadır. Bununla birlikte bilinçli farkındalığın temel unsurlarından biri de bireyin yargılama yapmadan yani tamamen objektif bir şekilde içerisinde bulunduğu anda gerçekleşen olayları ve davranışlara odaklamasıdır. Bunun içinde birey bu durumları idrak edebilmek adına empati yapabilme becerisini kullanmalıdır diyebiliriz. İki değişkenin birlikte ele alınmasında her ikisinin de belirli düzeyde empati olgusunu içeriğinde barındırması olarak açıklayabiliriz. Sonuç olarak bilinçli farkındalık ve empatik öfke arasında bir ilişkinin olup olmadığının ortaya konması çalışmanın temel amacını oluşturmaktadır. Bununla birlikte

iki temel değişken ile bireylerin demografik unsurları arasındaki ilişki de çalışmanın bir başka amacını kapsamaktadır.

Kaos kuramı kapsamında bireylerin yaşadıkları olaylar esnasında bilinçli farkındalık olgusunun andaki küçük detayları fark etme noktasında bireye sağlayacağı fayda bu çalışmada araştırmacıların zihinlerinde soru işareti olarak yer bulmaktadır. Bir başka açıdan ise bireylerin ana odaklanma yaşarken duygu durumlarını göz ardı edip edemedikleri çalışmanın bir diğer sorusunu karşımıza çıkarmaktadır. Kaos teorisinin temelinde, gerçekleşen olayların içerisinde kaybolan küçük detayların aslında kelebek etkisi teorisi nezdinde büyük sonuçlara yol açtığı ifade edilirken bireylerin içerisinde buldukları ana dikkat vermeyerek daha sonra büyük sonuçları ortaya çıkarabilecek nüansları kaçırma ihtimallerinin yarattığı kaygı ve endişe durumları ile birlikte duygu durumlarının etkisi alanyazın açısından çalışmanın önemini ortaya koymaktadır. Çalışmada bulunan değişkenler kapsamında literatür incelemesi sonucunda iki değişkenin daha önce birlikte ele alındığı bir araştırma bulunmamıştır. Bu doğrultuda bu durum çalışmanın özgünlüğünü göstermektedir. Bu araştırma; ilk bölümü oluşturan giriş kısmından sonra sırasıyla değişkenlerin teoriksel yapıları, yöntem ve bulgular ve son olarak sonuç ve tartışma bölümlerinden meydana gelmektedir.

Bilinçli Farkındalık

Siegel, 2009 yılında yayınladığı “Bilinçli Farkındalık Çözümü: Günlük Sorunlar için Günlük Pratikler” isimli kitabında bilinçli farkındalık için, dikkat çekici bir unsur olan panzehir terimini kullanmaktadır. Bilinçli farkındalığı, kalplerin ve zihinlerin hayatı olduğundan daha zor şekilde insanlara yansıttığı ve doğal alışkanlıklara karşı bir panzehir olduğu aktarılmak istenmiştir (Siegel, 2009). Siegel’in panzehir olarak bahsettiği bu bilinçli farkındalığın kökleri, uzun süredir devam eden Doğu manevi geleneklerine, özellikle Budist felsefesine dayanır (Shonin vd., 2014). Başka bir ifade ile Doğu kültürüne uzanan bilinçli farkındalık (Özyeşil vd., 2011) dikkati odaklamanın bir yöntemidir (Baer, 2003). Çünkü dikkat içerisinde olmak daha fazla farkındalığa ve yaşanan anın gerçekliğinin daha fazla kabul edilmesine destek sunacaktır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık, kişinin şu anda hem kendi içinde hem de çevresinde neler olup bittiğini (Shapiro vd. 2006), yargılamadan düşünmesi ve kabul etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Bravo vd., 2018). Araştırmalar, kişinin kendi zihni ve içinde bulunduğu an hakkında farkındalık geliştirerek, insanların daha az kaygı, daha fazla olumlu duygu ve bağlılık ile diğer zihinsel ve duygusal faydaları deneyimlediğini göstermektedir (Weinstein vd., 2009). Bireylerde bilinçli farkındalık düzeyinin yükselmesi algılanan stresin azalmasında (Arslan, 2018; Matousek, 2009) ve aynı zamanda ruhsal iyi oluş açısından yüksek değerlere sahip olmasında önemli rol oynamaktadır (Deniz vd., 2017). Bilinçli farkındalık insan yaşamında canlı ve uyanık olmak için bir fırsat olarak nitelenmektedir (Germer vd., 2005).

Bilinçli farkındalık anda gerçekleşen eylemlerin farkında olma durumu olarak özetlenebilir (Brown ve Ryan, 2003). Kısaca bilinçli farkındalık yaşanan an içerisinde geçmiş deneyimleri ve gelecek düşüncesini bir kenara bırakarak bireyin özüne dönmesi ve bu öz benlik üzerinden çevresinde gerçekleşen olayları ilk kez o an var olmuşçasına bir bilinç ve canlılıkla idrak etmesi olarak tasvir edilebilir.

Empatik Öfke

İnsan biyo-psiko-sosyal bir varlık olarak ifade edilmektedir (Gürler, 2021:86). Bununla birlikte bireyler duygu yoğun yaşayan ve duyguları doğrultusunda eylemlerde bulunan bir canlı türü olarak bilinmektedir. Çünkü bireyler doğuştan kazanılan veya sonradan öğrenilen çeşitli birçok duyguya sahiptir. İnsanı bu duyguları yaşamaya iten içerden veya dışardan birçok uyarıcı kişisel, toplumsal, sosyal, kültürel alanda ve iş hayatında oldukça fazla bulunmaktadır. Birey bu uyarıcılara maruz kalır ve duygusal anlamda bunu psikolojik yapısı çerçevesinde davranışları üzerinden yansıtma yoluna girmektedir şeklinde ifade edilebilir.

İş hayatında öfke hem olumlu hem de olumsuz sonuçları ortaya çıkarma potansiyeli olan bir fenomen olarak ifade edilebilir (Gibson ve Callister, 2010). İnsan ilişkileri sağlıklı ve doğru iletişim süreçleri üzerinden gelişen, ilerleyen ve içerisinde duyguları barındıran olgulardır. Bu olguların kötü sonuçlar elde etmesinde bireylerin barındırdığı ve kontrolünü sağlayamadığı öfke duygusu önemli bir yer tutmaktadır. Türk Dil Kurumu (TDK) sözlüğünde öfke: “Engelleme, incinme veya gözdağı karşısında gösterilen saldırganlık tepkisi, kızgınlık, hışım, hiddet ve gazap” olarak tanımlanmaktadır (www.tdk.org.tr). Bir başka görüşe göre öfke birey için sorun yaratabilen terapötik yardım arama nedeni oluşturan bir dizi duygusal durumdan biri olarak ifade edilmektedir (Howells ve Günü, 2003:319).

Amerikan Psikoloji Derneği (APA) ise öfkeyi bir başka bakış açısından değerlendirmeye almaktadır. Öfkenin kasıtlı olarak yanlış yapılan bir eyleme karşı bireyin düşmanlık hissi içerisinde bir duygu durumu yaşaması olarak ifade etmektedir (www.apa.org). Bu ifade edilmiş şekilden yola çıkarak birey sadece kendisine yapılabilecek değil herhangi bir şekilde kasıtlı bir biçimde yanlış bir duruma kimin maruz kaldığı fark etmeksizin bir öfke duygusu içerisine girebilmektedir. Başka bir ifade ile bir başkasının maruz kaldığı bir haksızlığa veya bir başkasına zarar veren bir duruma yönelik bireyin hissettiği ya da gösterdiği tepki empatik öfke olarak isimlendirilebilir.

Viatglione ve Barnett (2003) empatik öfkeyi empatinin yeni bir boyutu olarak inceledikleri araştırmada iki unsur üzerinde durduklarını görmekteyiz. Empatik öfkenin bir mağdura yardım etmek arzusu ile mi ortaya çıktığı yoksa bir suç oluşturan davranışı cezalandırmak arzusu ile mi gerçekleştiği çalışmanın temel unsurlarını oluşturmaktadır. Çalışmanın sonucunda hem mağdura yardım hem de suçlu davranışını cezalandırma empatik öfke olarak nitelendirilmektedir. Hoffman (1989)'na göre empatik öfke ise başka bireylerin iyiliğini gözetme ve bireylere haksız bir davranış veya eylemin yapıldığına şahit olma durumunda bireyde mağdura karşı bir empati, gerçekleştirene karşıda bir empatik öfke hissedilmesidir. Kişisel hissedilen öfke ile başka birinin mağduriyetine karşı ortaya çıkan öfke farklılık olarak empati gösterme sürecini kapsamaktadır. Bu doğrultuda hareketle ifade edebilir ki empatik öfke (tepki) kişinin karşısındakini her haliyle hissedebilmesi ve mağduriyet yaşayan kişiye yardımda bulunma isteğinin olmasıdır (Yılmaz vd., 2022:116).

Yöntem ve Bulgular

Amaç ve Yöntem

Yapılan çalışmanın ana amacı, işletme bünyesinde çalışanların bilinçli farkındalık düzeyi ile empatik öfke algıları arasında ilişki olup olmadığını ve söz konusu değişkenlerin

demografik özellikler açısından farklılık ortaya çıkartıp çıkartmayacağını belirlemeye yöneliktir.

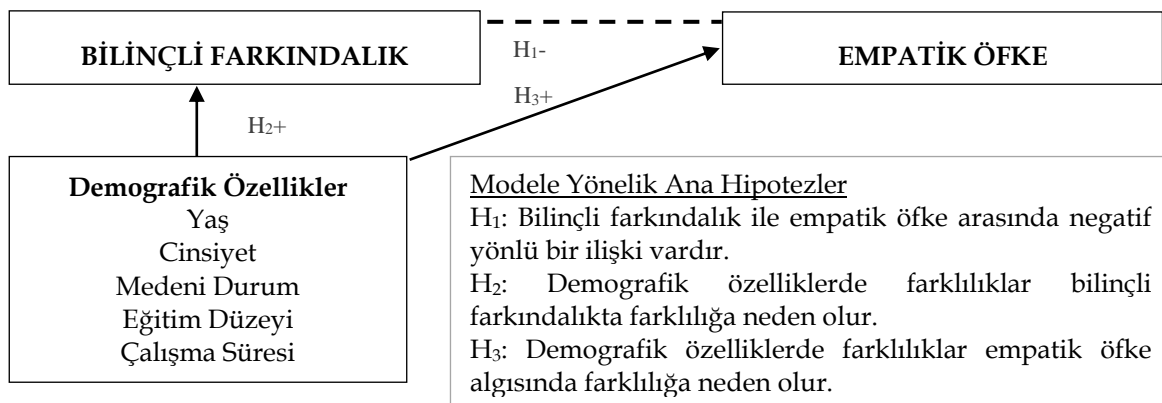
Çalışmanın literatür kısmı yurt içi ve yurt dışındaki alan yazın taraması ile oluşturulmuştur. Araştırma yöntemi olarak nicel bir teknik olan anket yöntemi kullanılmıştır. Anket aracılığı ile toplanan veriler ise, SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Hipotezler, frekans, faktör, güvenilirlik, geçerlilik, korelasyon ve regresyon analizleri ile test edilmiştir. Analiz sonucu elde edilen bulgular, sonuç ve öneriler kısmında tartışılarak yorumlanmıştır.

Ana Kültesi ve Örneklem

Çalışma kapsamında, Türkiye sigorta acenteleri federasyonu bilgilerine göre (<https://www.tusaf.org.tr/>) Mersin ilinde sigorta acentesi olarak faaliyet gösteren yaklaşık 400 işletmede çalışan yaklaşık 1.550 çalışan ana evren olarak belirlenmiştir. Ana evren olarak düşünülen bu evreni temsil edebilmesi adına örneklem tespitinde %95 güven seviyesi (%5 kabul edilebilir hata oranı) dikkate alınmıştır. Evren üzerinden örneklemin hesaplanması için örneklem hesaplama robotu ile 309 örneklem grubuna ulaşılması gerektiği tespit edilmiştir. Tesadüfi örneklem yöntemi ile çalışanlara 400 adet anket formu dağıtılmıştır. Katılımcılar tarafından yanıtlanan 352 anket incelenmiş ve eksik veya hatalı olduğu belirlenen 14 form analiz dışında bırakılarak geri kalan 338 anket formu analize tabi tutulmuştur.

Model ve Hipotezler

Araştırma çerçevesinde ele alınan değişkenler ve bu değişkenlere yönelik kurgulanan hipotezler aşağıda modellenmiştir (Şekil 1). Model içinde yer alan ilk hipotez bilinçli farkındalık ile empatik öfke algısı arasındaki ilişki olup olmadığına yöneliktir. Bu ilişkinin ters yönlü bir ilişki olması beklenmektedir. Başka bir değişle, bilinçli farkındalıkta ortaya çıkan bir birimlik artışın, empatik öfke algısını olumsuz yönde etkilemesi ve bu algıyı düşürmesi beklenmektedir. Çalışmada test edilmek istenen ikinci hipotez ise, bilinçli farkındalık ve empatik öfke algısı değişkenlerinin, demografik özelliklere göre farklılık arz edip etmeyeceğine yöneliktir. İki değişkene göre demografik özelliklerin farklılık arz etmesi beklenen sonuçlar arasındadır.



Şekil 1: Çalışma Modeli ve Hipotezler.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın bilinçli farkındalık ve empatik öfke olmak üzere iki temel değişkeni vardır. Veri toplamak amacı ile oluşturulmuş anket formu ise 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci kısımda bilinçli farkındalık algılamalarına yönelik veri toplayabilmek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Özyeşil vd (2011) tarafından yapılan bilinçli farkındalık ölçeğine yönelik sorular yer almaktadır. Bu ölçek 15 soru önermesi ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. İkinci kısımda ise, empatik öfke algılamalarına yönelik veri toplayabilmek için Vitaglione ve Barlett (2003) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Okutan (2019) tarafından yapılan empatik öfke ölçeğine yönelik sorular yer almaktadır. Bu ölçek 7 soru önermesi ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Her iki ölçekte katılımcılar tarafından soru önermelerine yönelik cevaplar 5 beşli likert derecelendirmesine göre cevaplandırılmıştır. Anket formunun üçüncü kısmı ise katılımcılarının genel demografik özelliklerini belirlemeye yönelik açık uçlu sorulardan oluşmaktadır. Söz konusu anket formlarının kullanılabilmesi adına, Türkçe uyarlamasını yapan bilim insanlarından da mail yoluyla kullanım izni alınmıştır.

Ölçek Geçerlilik ve Güvenirliliği

Araştırmada kullanılan bilinçli farkındalık ve empatik öfke ölçeklerinde yer alan soru önermeleri orijinal çalışmada tek bir boyutta ele alındığı belirtilmiştir. Bu nedenle de söz konusu ölçeklerde yer alan soru önermelerine ait doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Yapısal açıdan ölçek geçerlilik durumunun belirlenmesi adına Kaiser Meyer Olkin katsayısı ve Bartlett Sphericity değerleri incelenmiş ve elde edilen değerlerin, ölçek açısından gruplandırma yapılabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Ölçek veri setinin uygunluğu sonucundan sonra soru önermelerinin kendi arasında güvenirliliği testi ve soru önermelerinin homojenik bir yapıda bütünlük oluşturup oluşturmadığını anlayabilmek için Cronbach Alfa değerlerine bakılmıştır. Analiz sonrasında elde edilmiş olan bulgular tablo halinde sunulmuştur (Tablo 2).

Ölçekler / Güvenirlilik Bulguları	Bilinçli Farkındalık	Empatik Öfke
Cronbach's Alpha	,853	,746
Standardize Edilmiş Cronbach's Alpha	,857	,770
Varyans	33,708	44,721
Faktör Yükleri (Soru Önermesi Sıralamasına Göre)	,591; ,613; ,625; ,587; ,593; ,534; ,690; ,554; ,648; ,634; ,529; ,607; ,556; ,591; ,593	,782; ,795; ,509; ,788; ,773; ,594; ,696
Soru Önerme Sayısı	15 Soru / Tek Boyut	7 Soru / Tek Boyut
Kaiser Meyer Ölçek Güvenirliliği	854	815
Bartlett's Küresellik Testi Ki-Kare	1439,019	650,854
Sd	105	21
P Değeri	,000	,000

Tablo 1: Değişkenlere İlişkin Güvenirlilik Bulguları.

Araştırmada kullanılan bilinçli farkındalık ölçeği, 15 soru ve tek bir boyuttan oluşmaktadır. Söz konusu ölçeğin soru önermeleri sırası ile 591; ,613; ,625; ,587; ,593; ,534; ,690; ,554; ,648; ,634; ,529; ,607; ,556; ,591; ,593 değerinde faktör yükleri almıştır. Bu ölçeğin soru önermeleri yeterli düzeyde faktör yükü aldıklarından dolayı sorulardan hiçbiri analiz dışında tutulmamıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği varyansın 33,708'ini açıklayabilmektedir. Ölçeğin genel güvenirlilik derecesi ,853 (KMO: ,854; Ki-Kare: 1439,019; sd: 105; p: ,000)'tür. Araştırmada kullanılan diğer değişkene ait empatik öfke ölçeği, 7 soru ve tek bir boyuttan oluşmaktadır.

Ölçek içinde yer alan 7. Soru ters kodlanmıştır. Söz konusu ölçeğin soru önermeleri ise sırası ile ,782; ,795 ,509; ,788; ,773; ,594; ,696 değerinde faktör yükleri almıştır. Bu ölçeğin soru önermeleri yeterli düzeyde faktör yükü aldıklarından dolayı, yine sorulardan hiçbiri analiz dışında tutulmamıştır. Empatik öfke ölçeği varyansın 44,721'ini açıklayabilmektedir. Ölçeğin genel güvenilirlik derecesi ,746 (KMO: ,815 Ki-Kare: 650,854; sd: 21; p:;000)'dır.

Bilinçli farkındalık ölçeğine ilişkin Özyeşil vd (2011) tarafından yapılan çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ,80 olduğu; empatik öfke ölçeğine ilişkin Vitaglione ve Barlett (2003) tarafından yapılan çalışmada Cronbach Alpha değeri 0.86, Okutan (2019) tarafından yapılan çalışmada Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısının ,71 olduğu sonucuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Çalışmamızda elde edilen güvenilirlik sonucu söz konusu bu iki çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir. Sonuç olarak güvenilirliğe ilişkin elde edilmiş bulgular, kullanılan ölçeğin sosyal bilimler araştırmaları için yeterli düzeyde geçerlilik oranına hatta yüksek derecede geçerlilik oranına sahip olduğunu teyit eder niteliktedir.

Bulgu ve Tartışmalar

Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

Çalışma çerçevesinde anket formunu dolduran katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgular aşağıda tablo halinde sunulmuştur (Tablo 1).

Yaş	Sayı	%	Medeni Durum	Sayı	%
20 ve Altı	139	41,1	Evli	101	29,9
21-30	137	40,5	Bekâr	237	70,1
31-40	40	11,8	Cinsiyet	Sayı	%
41-50	16	4,7	Erkek	157	46,4
51 üstü	6	1,8	Kadın	181	53,6
Eğitim	Sayı	%	Çalışma Süresi	Sayı	%
Orta Öğretim	57	16,9	1 Yıldan Az	166	49,1
Lise	142	42,0	1-5 Yıl	88	26,0
Ön Lisans	49	14,5	6-10 Yıl	38	11,2
Lisans	77	22,8	11-15 Yıl	28	8,3
Lisansüstü	13	3,9	16 Yıl +	18	5,3

Tablo 2: Demografik Özelliklere Ait Analiz Bulguları (n: 338)

Anket formunu cevaplandıran örneklem grubunun yaş demografik değişkeni incelendiğinde en çok 20 ve altı (%41,1) ile 21-30 (%40,5), en az ise 51 yaş ve üstü (%1,8) yaş grubuna yığılma olduğu, eğitim düzeyi ile ilgili demografik değişken incelendiğinde en çok lise (%42,0), en az ise lisansüstü (%3,9) eğitim grubuna yığılma olduğu, çalışma süresi ile ilgili demografik değişken incelendiğinde en çok 1 yıldan az (%49,1), en az ise 16 yıl ve üstü (%5,3) çalışma süresi grubuna yığılma olduğu tespit edilmiştir. Anket formunu dolduranların %29,9'unun evli, %70,1'inin bekar ve son olarak %64,4'ü erkek, %53,6'sının kadın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular

Bilinçli farkındalık ve empatik öfke algısına yönelik tanımlayıcı istatistikî bilgiler tabloda yer almaktadır

Değişkenler	N	Genel Ortalama	Standart Sapma	Maksimum	Minimum
-------------	---	----------------	----------------	----------	---------

Bilinçli Farkındalık	338	3,4844	,83772	5,00	1,00
Empatik Öfke		2,9320	,71807	4,80	1,00

Tablo 3: Değişkenlere Ait İstatistiki Tanımlamaya Yönelik Bulgular.

Elde edilmiş olan sonuçlara göre, örneklem grubunda yer alan katılımcıların bilinçli farkındalık ortalaması $X=3,48$ ($S=.837$) iken, empatik öfke algısı ortalamasının $X=2,93$ ($S=.718$) olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinin, empatik öfke algısından daha fazla olduğu sonucuna ulaşıldığını söylemek mümkündür.

Korelasyon Sonuçları

Bilinçli farkındalık ile empatik öfke algısı değişkenleri arasında korelasyon ilişkisi olup olmadığı tespit edilmek amacı ile iki değişken arasında korelasyon analizi yapılmıştır. Parametrik veri setinden oluşan ölçeğin Pearson korelasyonu incelemesi yapılmıştır. Elde edilen veriler aşağıda tablo halinde sunulmuştur (Tablo 3).

Değişkenler	Ortalama	Standart Sapma	Empatik Öfke	
Bilinçli Farkındalık	3,3846	,80029	Person Corr. Sig. (2-tailed)	-,062 ,258
Empatik Öfke	2,9320	,71807		

Tablo 4: Değişkenler Arası Korelasyon Bulguları.

Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed). (p < 0,01, * p < 0,05)

Araştırma çerçevesinde incelenen bilinçli farkındalık ile empatik öfke algısına yönelik değişkenler arasında korelasyon sonucu incelendiğinde $r=,062$ $p: ,258$ ve $p>0,00$ sonuçlarına ulaşılmıştır. Bu sonuca göre iki değişken arasında korelasyon ilişkisi tespit edilememiştir. Bu nedenle de birinci hipotez olan bilinçli farkındalık ile empatik öfke arasında negatif yönlü bir ilişki vardır ifadesi ile kurgulanan H1 hipotezi kabul edilmemiştir.

Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Değişkenler	Demografik Özellikler	t / ANOVA	Anlamlılık (2-kuyruklu)	Ortalama	p	Sonuç
Bilinçli Farkındalık	Cinsiyet	t = 53,905	,000	1,4645	p<0,05	KABUL
	Medeni Durum	t = 5,067	,000	1,7012	p<0,05	KABUL
	Yaş	F = ,049	,995	,522	p>0,05	RED
	Eğitim Durumu	F = 1,044	,391	,515	p>0,05	RED
	Çalışma Süresi	F = ,462	,764	,519	p>0,05	RED
Empatik Öfke	Cinsiyet	t = 76,468	,000	1,4645	p<0,05	KABUL
	Medeni Durum	t = 68,226	,000	3,4844	p<0,05	KABUL
	Yaş	F = ,546	,702	,706	p>0,05	RED
	Eğitim Durumu	F = 4,711	,000	3,134	p<0,05	KABUL
	Çalışma Süresi	F = ,985	,416	,691	p>0,05	RED

Tablo 5: Değişkenlerin Demografik Özelliklere Göre İncelenmesi

Elde edilen bulgulara göre cinsiyet değişkenine göre, bilinçli farkındalık algısının ($p:0,000$; $p<0,05$) ve empatik öfke algısının ($p:0,000$; $p<0,05$) anlamlı derecede değişiklik gösterebileceği; medeni durum değişkenine göre de, bilinçli farkındalık algısının ($p:0,000$; $p<0,05$) ve empatik öfke algısının ($p:0,000$; $p<0,05$) anlamlı derecede değişiklik gösterebileceği sonucuna ulaşılmıştır. Yaş değişkeni incelendiğinde, yaş farklılığının bilinçli farkındalık

algısında ($p: ,049$; $p>0,05$) ve empatik öfke algısında ($p: ,702$; $p>0,05$) anlamlı derecede değişiklik göstermediği, yani herhangi bir farklılık meydana getirmeyeceği sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim durumundaki farklılığın, bilinçli farkındalık algısında ($p: ,391$; $p>0,05$) farklılık arz etmediği, ancak empatik öfke algısında ($p: ,000$; $p<0,05$) anlamlı derecede farklılık ortaya çıkarabileceği sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma süresi incelendiğinde ise, çalışma süresinin de bilinçli farkındalık algısında ($p: ,764$; $p>0,05$) ve empatik öfke algısında ($p: ,416$; $p>0,05$) anlamlı derecede farklılık meydana getirmeyeceği sonucuna ulaşılmıştır.

Elde edilen bu bulgular sonucunda, demografik özelliklerin değişkenler üzerinde farklılık ortaya çıkartıp çıkartmayacağına ilişkin hipotezler (H2 ve H3) kısmen desteklenmektedir.

Sonuç

Bu çalışmada iki değişken kavram bir arada ele alınmıştır. Bu kavramlar daha önceki çalışmalarda bir arada ele alınmamış kavramlardır. Çalışma kapsamında ele alınan ilk değişken, kişinin yaşamış olduğu anı iyi yaşamasına, yaşadığı olumsuz unsurların ortaya çıkaracağı negatif etkilerden daha kolay kurtulabileceğine yönelik unsurları açıklayan bilinçli farkındalık değişkenidir.

Psiko-sosyal varlık olan insanların, yaşamsal kalitesini arttırabileceği bilinçli farkındalık ile birlikte duyguların da devreye girdiği olumsuzluk içeren bir unsur da söz konusu olabilmektedir. Bu unsur empatik öfke kavramı ile açıklanmaktadır. Empatik öfkenin açıklanmasında insanların tek başına yaşamını idame ettiren bir varlık olmadığı, diğer insanlarla etkileşim içinde yaşadığı unsurundan hareketle, başkalarının maruz kaldığı haksızlıklar karşısında tepkiler gösterilmesi durumu ön plana çıkmaktadır. Buradan hareketle çalışmanın ana odak noktası da bilinçli farkındalık ile empatik öfke durumunun kontrol altına alınıp alınmayacağı irdelenmek istenmiştir.

Anket formunu cevaplamayı kabul eden örneklem grubunun bilinçli farkındalık algısının empatik öfke algısından daha fazla olduğu ($3,4844 > 2,9320$) sonucuna ulaşılmıştır. Bu durumda bilinçli farkındalık unsurunun daha fazla olduğu, empatik öfke algısının ise daha az hissedildiği sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık ile empatik öfke arasında korelasyon sonuçları incelendiğinde ise iki değişken arasında korelasyon ($r= ,062$ $p: ,258$ ve $p>0,00$) olmadığı yönündedir. O nedenle de hipotez 1 Red edilmiştir. Bu sonuçlar kapsamında da 2 ve 3. hipotezler (H2 ve H3) kısmen desteklenmektedir.

Bu sonuçlar genel olarak değerlendirildiğinde, bilinçli farkındalık düzeyi empatik öfke algısından daha yoğunluktadır. Bu nedenle de bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerde empatik öfke kontrolünün daha fazla olabileceği düşünülürse, aralarında korelasyon unsurunun olmaması normal bir durum olarak düşünülebilir. Çalışmanın özgünlük kısmı açısından değişkenler arasında bir anlamlı bir ilişki olmamasına rağmen alinyasına sunacağı katkı ve çalışmanın özgünlüğü açısından önemlidir. Ninivaggi'ye göre (2019) bilinçli farkındalık, tahmin edilemeyen ve bir anda gelişen durumlarda, örneğin bir öfke anında, huzursuzluk hissetmekten ziyade güven sayesinde yönetimi başarılı bir şekilde sağlanabilecek olumlu duyguları tetiklemektedir. Bununla birlikte bilinçli farkındalık

bireylerde olumsuz duygu ve durumların azalmasında ya da hiç meydana gelmemesinde ya da başarılı şekilde yönetilmesinde oldukça önemli bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda Arslan (2018) bilinçli farkındalık ile depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stres algılarını azalttığını tespit etmiştir. Başka bir çalışmada ise Birkök ve Albayrak (2021) bilinçli farkındalık ve stresle başa çıkma arasında düşük düzeyde anlamlı bir ilişki bulduklarını ifade etmişlerdir. Başka bir olumsuz durum olan tükenmişlik olgusu ile bilinçli farkındalığın ilişkisini çalışmada ele alan Tonga ve Erden (2021) bilinçli farkındalığın artması ile tükenmişliğin azaldığını belirtmişlerdir.

Elde edilmiş verilerin belirli örneklem grubunu kapsamaması da araştırmanın kısıtı kabul edilebilir. Çalışmanın diğer örneklem gruplarında veya farklı sektörlerde uygulanmasının faydalı olabileceğini söylemek de mümkündür.

Kaynaklar

- Akarsu, B. (1982). *Ahlak Öğretileri*. Remzi Kitabevi.
- Akbaba A. S. (2001). *Kaos ve yönetim*. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Yayınları.
- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86. <https://doi.org/10.20493/birtop.477445>.
- Aybala, L. (2018). Kaos teorisi çerçevesinde Arap baharının incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(22), 476-491. <https://sobider.com/DergiTamDetay.aspx?ID=4172>.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1093/clipsy.bpg015>.
- Bravo, A. J., Pearson, M. R. & Kelley, M. L. (2018). Mindfulness and psychological health outcomes: A latent profile analysis among military personnel and college students. *Mindfulness*, 9(1), 258-270. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0771-5>.
- Brown, K. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Birkök, M. C. & Albayrak, C. (2021). Polis memurlarının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 3(4), 279-288. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.21.4.29>.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/631351>.
- Germer, C. K., Siegel, R. D. & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press.

- Gibson, D. E. & Callister, R. R. (2010). Anger in organizations: Review and integration. *Journal of Management*, 36(1), 66-93. <https://doi.org/10.1177/0149206309348060>.
- Gürler, A. (2021). Yoksulluk ve sosyal hizmet. Şen, B. & Taşkesen, M. Ö. (Editörler), *Yoksulluk ve Suç*. (ss. 83-105). Eğitim Yayınevi.
- Hoffman, M. L. (1989). Empathic emotions and justice in society. *Social Justice Research*, 3(4), 283-311. <https://doi.org/10.1007/BF01048080>.
- Howells, K. & Day, A. (2003). Readiness for anger management: Clinical and theoretical issues. *Clinical Psychology Review*, 23(2), 319-337. [https://doi.org/10.1016/S0272-7358\(02\)00228-3](https://doi.org/10.1016/S0272-7358(02)00228-3).
- Maslow, A. H. (1943). *A theory of human motivation*. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Fh0054346>.
- Matousek, R. H., Dobkin, P. L. & Pruessner, J. (2010). Cortisol as a marker for improvement in mindfulness-based stress reduction. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(1), 13-19. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.004>.
- Ninivaggi, F. J. (2019). *Learned mindfulness: Physician engagement and MD wellness*. Oxford Academic Press.
- Okutan, N. (2019). (Özellik) empatik öfke ölçeği'nin türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 3(6), 237-250. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ybpd/issue/48522/621985>.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 36(160), 224-235. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A. & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal Of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>.
- Shonin, E., Van Gordon, W. & Griffiths, M. D. (2014). The emerging role of Buddhism in clinical psychology: Toward effective integration. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6(2), 123. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/a0035859>.
- Siegel, R. D. (2009). *The mindfulness solution: Everyday practices for everyday problems*. Guilford Press.
- Tonga, F. E. & Tantekin Erden, F. (2021). Okul öncesi öğretmenlerinin bilinçli farkındalık ve tükenmişlik puanları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (60), 151-174. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/maeuefd/issue/65646/886235>.
- Vitaglione, G. D. & Barnett, M. A. (2003). Assessing a new dimension of empathy: Empathic anger as a predictor of helping and punishing desires. *Motivation And Emotion*, 27(4), 301-325. <https://doi.org/10.1023/A:1026231622102>.

Weinstein, N., Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2008.12.008>.

Yılmaz, H., Demirkol Y. P. & Zahal, O. (2022). Konservatuvar öğrencilerinin empatik öfke düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Sanat ve Yorum*, (40) 115-123. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/2741658>.

Etik Kurul Onayı: Bu çalışma için Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 10.10.2022 tarih ve 2022/10 (E-72321963-044-161571) sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır.