

-ARAŞTIRMA MAKALESİ-

TÜRKİYE'DE İŞLETME ALANINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÜZERİNE GERÇEKLEŞTİRİLEN ARAŞTIRMALARIN DEĞERLENDİRİLMESİ*

Kübra SAĞLAM GÖRKEN¹

Öğr.Gör.

Yozgat Bozok Üniversitesi, Şefaati Meslek Yüksekokulu

E-posta: kubra.saglam@yobu.edu.tr

ORCID ID 0000-0003-2807-8427

Öz

Türkiye’de sosyal beşerî, idari bilimler temel alanı ve işletme, yönetim organizasyon bilim alanında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan akademik çalışmaların çeşitli kriterlere göre değerlendirilmesinin amaçlandığı bu çalışmada, “Türkiye’de işletme -yönetim alanında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda nasıl bir eğilim vardır?” şeklindeki temel soruya ve çeşitli kriterlere göre oluşturulan 10 (On) alt soruya yanıt aranmıştır. Araştırma nitel araştırma yöntemlerinden literatür tarama ve meta sentez yöntemi kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma kapsamında bilinçli farkındalık ile ilgili işletme temel alanı yönetim ve organizasyon bilim alanında yapılmış 4 makale, 3 bildiri ve 14 lisansüstü tez olmak üzere 21 araştırma incelenmiştir. Sonuç olarak; işletme alanında bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmaların son yıllarda giderek arttığı, araştırma türlerinin tez ağırlıklı olduğu, araştırmalarda nicel araştırma yöntemlerinin daha çok kullanıldığı ve uluslararası ölçeklerin daha çok tercih edildiği saptanmıştır. Bilinçli farkındalık kavramının daha çok bağımsız değişken olarak ele alındığı ve çalışanların iyi oluş hali, örgütsel stres, iş tatmini, örgütsel çıktılar, etik davranış, kişilerarası çatışma ile ilişkilendirildiği; bağımlı değişken olarak ele alındığı

* Bu makalede bilimsel araştırma ve yayın etiği ilkelerine uyulmuştur.

¹ **Sorumlu Yazar:** maside_krc44@hotmail.com

Atf (APA): Sağlam Görken, K., (2024), Türkiye’de İşletme Alanında Bilinçli Farkındalık üzerine Gerçekleştirilen Araştırmaların Değerlendirilmesi, Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi, 16 (1): 97-125., <https://doi.org/10.55978/sobiadsbd.1320763>.

çalışmalarda ise öz yeterlilik algısı, çalışma yaşam kalitesi, hedef yönelimi, demografik değişkenler ile ilişkilendirildiği belirlenmiştir. İlaveten, incelenen araştırmaların amaç ve sonuç kısımları değerlendirilerek araştırmacılara gelecekte yapılabilecek çalışmalar konusunda önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar Kelimeler: *Bilinçli Farkındalık, Meta Sentez, Nitel Araştırma*

Alan Tanımı: *İşletme, Yönetim ve Organizasyon*

EVALUATION OF RESEARCH ON CONSCIOUS AWARENESS IN THE FIELD OF BUSINESS IN TURKEY

Abstract

In this study, which aims to evaluate the academic studies on mindfulness in the field of social humanities, administrative sciences and business, management and organization science in Turkey, according to various criteria, "What kind of a trend is there in studies on mindfulness in the organizational context in Turkey?" In this study, answers were sought for the basic question in the form of and 10 (Ten) sub-questions created according to various criteria. The research was carried out by using the literature review and meta synthesis method, which is one of the qualitative research methods. The criterion sampling method was used in the study. Within the scope of the study, 21 researches, including 4 articles, 3 papers and 14 graduate theses, which were made in the field of management and organization science, were examined. As a result; It has been determined that the research on mindfulness in the field of business has increased in recent years, the types of research are thesis-oriented, quantitative research methods are used more and international scales are preferred more. The concept of mindfulness is mostly considered as an independent variable and it is associated with employees' well-being, organizational stress, job satisfaction, organizational outputs, ethical behavior, and interpersonal conflict; In studies in which it was considered as dependent variable, it was determined that it was associated with self-efficacy perception, quality of work life, goal orientation and demographic variables. In addition, by evaluating the purpose and conclusion parts of the researches examined, suggestions were made to the researchers about the future studies.

Keywords: *Conscious Awareness, Meta Synthesis, Qualitative Research*

JEL Codes: *M12, M54, O15*

1.GİRİŞ

Günümüzde işletmelerde görülen hızlı işgören devri, artan iş kazaları, örgüt içi anlaşmazlıklar gibi işletme sorunları değerlendirildiğinde; bu sorunların, temel olarak işte anlam duygusunun kaybolması, dikkatin dağılması ve farkındasızlık sonucunda ortaya çıktığı söylenebilir. Yaşanan bu sorunlar son yıllarda psikoloji başta olmak üzere farklı disiplinlerde ele alınan bilinçli farkındalık kavramını karşımıza çıkarmaktadır. “Mindfulness”, “Bilgece Farkındalık”, “ Farkındalık” terimleri ile ele alınan kavram son yıllarda artan ilgiyle İşletme literatüründe de incelenmektedir. Bilinçli farkındalık, çalışanlara sorunları anlayışla çözme, başkaları ile bağlantı kurma ve işe odaklanma gibi beceriler kazandırdığı için olumlu örgütsel çıktılar sunması beklenmektedir. Nitekim mindfulness pratiği, işyerini iyileştirme araçlarından biri olarak kabul edilmektedir (Petchsawang ve McLean, 2017).

Bu araştırmanın amacı; Türkiye’de İşletme bilim alanında yapılan yayınları çeşitli veri tabanları aracılığıyla tespit etmek ve bu yayınları yöntem, bulgu, örneklem gibi bazı kriterlere göre derinlemesine incelemektir. Yapılan değerlendirme ve yorumlama ile işletme alanında yapılan bilinçli farkındalık temalı yayınlara ulaşımı kolaylaştırmak, bu konularda çeşitli çalışmalar gerçekleştirmek arzusunda olan araştırmacılara kolaylık sağlamak hedeflenmiştir. Özellikle Psikoloji, Eğitim Bilimleri, Sağlık Bilimleri gibi disiplinlerde incelenen bilinçli farkındalık son yıllarda İşletme disiplini içerisinde çalışanların iyi oluşu, işten ayrılma niyeti gibi farklı birçok değişken ile birlikte incelenmeye başlamıştır. Bu bağlamda İşletme alanında bilinçli farkındalık temalı çalışmalar yapmak isteyen araştırmacılar için bu araştırmanın ön bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Nitekim İşletme alanında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılmış olan 21 adet yayını tek tek okuyup incelemek yerine bu araştırmaya başvurarak bu alanda ele alınmış konuları rahatlıkla görebilecek, yapılan araştırmalar hakkında fikir sahibi olabileceklerdir.

2.BİLİNÇLİ FARKINDALIK

Farkındalık terimi, “Sati” teriminin bir çevirisinden türetilmiştir. Sati, "farkındalık", "dikkat" ve "hatırlama"nın yargılamama, kabullenme, nezaket ve kendine ve başkalarına karşı dostluk ile yürütülen yönlerini birleştirir (Passmore, 2019). Bilinçli farkındalık ise şimdiki anda kasıtlı olarak ve yargılamadan dikkat vermenin bir yolu olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1991). Bilinçli

farkındalık, bireyin geçmiş ve gelecek tarafından etkilenmeden farkında olarak şu anda olduğu bilinç halini ifade etmektedir (Yıldız ve Develi, 2017). Bireyin geçmiş ve gelecekte gelen iç ve dış dürtülere karşın şimdiki zamana odaklanmasıdır (Dale, 2011). Bilinçli farkındalık, bireyin yalnız şu anda olmasından öte içinde bulunulan anı, kendi içinde olanları ve dış dünyayı yargılamamak, olumlu veya olumsuz tüm duygu ve düşünceleri kabullenici bir tavırla şu ana odaklanmaktır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Farkında olmamak, umursamamak, dikkatsizlik, dalgınlık, ruminatif düşünce biçimi ise farkındalığın yokluğu (mindlessness) olarak ifade edilmektedir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Kısaca mindlessness, bireyin odak noktasını başka yöne çevirmesi, kabullenmeyi reddetmesidir. Bilinçli farkındalığın amacı, bireyin bütün deneyimlerine karşı zengin bir içgörü kazanmasını sağlamak ve zihni anlamaktır (Kınay, 2013). Bireyin kendinin farkına varmasını sağlayarak herhangi bir dış etkene gerek duymadan harekete geçmesini sağlamaktır (Akçakanat ve Köse, 2018). İnsanların birçoğunun otomatik pilot modunda iş görmesi, kendi farkındalıklarına dair eksiklikler, farkındalığın her birey tarafından geliştirilebilir olması, farkındalık ile yaşamın anlam kazanması bilinçli farkındalığın temelinde yatan varsayımlardır (Grossman, 2010). Bu bağlamda bilinçli farkındalık bireyin otomatik düşünce ve alışkanlıklardan, sağlıksız davranış kalıplarından ayrışmasını sağladığı gibi bireye daha canlı ve renkli yaşamın kapılarını açmaktadır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017). Aynı zamanda kendinin ve öğrenme yollarının farkında olma, kendini kontrol edebilme, planlama yapabilme ve kendi kendini değerlendirebilme gibi kazanımlar sağlamaktadır (Akçakanat ve Köse, 2018). Bireyin bu kazanımlara ulaşabilmesi için bilinçli farkındalık becerilerine sahip olması gereklidir. Bunlar; yargısızlık, mesafe koyma, serbest bırakma ve kabullenme becerileridir (Albayrak, 2020). Farkındalık, hayatın bir misafirhane gibi olduğunu ve şimdi olanların sonsuza kadar kalmayacağını, bir gün sona ereceğini öğretir ve bu hayatın doğasıdır (Yelkencioğlu, 2022).

Farkındalık seviyeleri meditasyon veya farkındalık temelli eğitim yoluyla artırılabilir de, farkındalık aynı zamanda günlük yaşamda dikkatli olma eğilimini ifade eden psikolojik bir özellik olarak da kavramsallaştırılabilir (Bao, Xue ve Kong, 2015). Bazı araştırmacılar ise farkındalığın beş boyutlu bir dizi olarak kavramsallaştırılabileceğini öne sürmüştür. Bunlar; (Yang, Meredith, Kanh, 2017)

- (1) gözlemlenmek (iç ve dış deneyimleri fark etmek)
- (2) tanımlamak (duyguları etiketlemek),
- (3) farkındalıkla hareket etmek (mevcut görevlere dikkati vermek)

(4) tepki vermeme (düşüncelere ve duygulara tepki vermeme)

(5) yargılamamak (düşüncelere ve duygulara karşı yargılayıcı olmamak).

Çeşitli araştırmalar bilinçli farkındalığın zihinsel sağlık ve psikolojik iyi oluş (ör. genel sıkıntı, depresyon, kaygı), fiziksel sağlık (ör. kronik ağrı) ve bireylerarası ilişkilerin kalitesi üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermiştir (Bao, Xue ve Kong, 2015). Çalışmalar, farkındalığın (yani dikkati şimdiki ana yargılamadan odaklanma yeteneği) stres ve tükenmişlik ile ilişkili olduğunu ve farkındalık eğitiminin sağlık uzmanları arasında stresi ve tükenmişliği azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermiştir (Yang, Meredith, Kanh, 2017). Farkındalık çalışanların zorlu durumlarda başa çıkma yeteneklerini geliştirir. Farkındalık temelli stres azaltma eğitimi (MBSR), çalışanları otomatik pilotların ve otomatik tepkilerin farkında olmaları, alternatif yollar keşfetmeleri ve insan doğasının farkında olmaları konusunda eğitir. Bu farkındalık aynı zamanda iş arkadaşları ve müşteriler arasındaki iletişimi ve empatiyi, esnekliği ve her duruma uyum sağlamayı geliştirir (Yelkencioğlu, 2022).

Son otuz yılda araştırmalar, farkındalığı kullanmanın faydalarını ortaya çıkarmaya başladı. Buna bağlı olarak işteki farkındalık on yıl içinde ilgi odağı haline geldi. Yapılan ilk çalışmaların çoğunun sağlık hizmetlerinde gerçekleştiği görülse de zaman içinde farklı alanlarda da ele alınmıştır (Passmore, 2019). Spence (2008) tarafından yürütülen bir araştırma da farkındalık eğitimi alan çalışanların kontrol grubuna göre daha yüksek düzeyde amaca yönelik öz düzenleme deneyimlediği bulunmuştur. Reb ve diğerleri (2013) tarafından yapılan bir çalışma da 231 çalışanın tutumları incelenmiştir. Araştırmacılar, farkındalığın duygusal tükenme, iş tatmini ve psikolojik ihtiyaç tatmini ile ölçülen çalışan refahı ile faydalı bir şekilde ilişkili olduğu ayrıca görev performansı ve örgütsel vatandaşlık davranışları ile ölçülen pozitif iş performansı ile ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. ABD'deki bir restoran ortamında, araştırmacılar işyeri farkındalığı ve iş performansı arasındaki ilişkiyi araştırmışlar ve işte daha dikkatli olan bireylerin daha yüksek performans sağladığını tespit etmişlerdir (Dane and Brummel, 2013).

Sonuç olarak hem daha iyi bir çalışma ortamının oluşturulması hem de örgütlerin teknoloji ve çeşitli ekonomik faktörler nedeniyle aksamalarla karşı karşıya kaldığı günümüz iş dünyasında performans ve çalışan memnuniyetinde iyileştirmeler arayan kuruluşlar için bilinçli farkındalık (mindfulness) önemli bir araç olarak görülmektedir. Bu bağlamda bu çalışmada Türkiye' de İşletme alanında bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmaların çeşitli kriterlere göre incelenmesi ve değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

3.ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

3.1.Araştırmanın Amacı

Araştırmanın amacı; Makale ve bildirimler için temel alanı sosyal beşerî idari bilimler, bilim alanı yönetim; tezler için işletme alanı olmak üzere bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaları yıl, dil, tür, yöntem, kullanılan ölçek, veri toplama aracı, örneklem, değişken, amaç ve sonuç yönünden inceleyerek literatüre katkı sağlamaktır.

Bu amaç doğrultusunda araştırmada bilinçli farkındalık kavramına yönelik şu sorulara yanıt aranmıştır;

- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar, **yayınlandığı yıla** göre nasıl dağılım göstermektedir?
- ✓ Araştırmalar **hangi diller** kullanılarak yazılmıştır?
- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili **araştırmaların türü** nedir?
- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda hedeflenen amaçlara ulaşmak için **hangi yöntemler** kullanılmıştır?
- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda **kullanılan ölçekler** hangileridir?
- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan **veri toplama araçları** hangileridir?
- ✓ Araştırmaların yürütüldüğü **örneklem grupları** hangileridir?
- ✓ Bilinçli Farkındalık **hangi değişkenlerle** ilişkilendirilmiştir?
- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan **araştırmaların amaçları** nelerdir?
- ✓ Örgütsel yazında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların **sonuçları** nelerdir?

4.YÖNTEM

4.1.Araştırma Deseni

Araştırma deseni iki aşamadan oluşmaktadır. Birinci aşama Türkiye’de, bilinçli farkındalık ile alakalı akademik çalışmaların incelenmesi için literatür tarama yönteminin kullanılmasıdır. İkinci aşama belirli bir konuda yapılan birbirinden farklı araştırmaların bir araya getirilmesi ve elde edilen bilgilerin niteliksel ve

niceliksel olarak değerlendirilmesi (Yach, 1990; Kürü, 2021) olarak ifade edilen meta sentez yönteminin kullanılmasıdır. Belirli bir alanda belirli ölçütlere dayanarak yürütülen benzer çalışmaların yeniden yorumlanması olarak da ifade edilen meta sentez yönteminde hem nitel hem nicel veriler kullanılabilir (Dinçer, 2018). Bu bağlamda çalışmada hem nicel hem nitel veriler kullanılarak Türkiye’de bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalar değerlendirilmiştir.

4.2. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada incelenecek makale, bildiri ve kitap bölümü için YÖK Akademik veri tabanı; tezler için ise YÖK Ulusal Tez Merkezi taranmıştır. Mayıs 2023 itibariyle YÖK Akademik de yapılan tarama sonucu bilinçli farkındalık ile ilgili 161 makale, 189 bildiri, 13 kitap olduğu tespit edilmiştir. Kavram işletme bilim alanı kapsamında ele alındığından tespit edilen tüm çalışmalar değerlendirme kapsamına alınmamıştır. Makale, bildiri ve kitap için temel alan olarak sosyal, beşerî, idari bilimler, bilim alanı olarak yönetim ve strateji; tezler için ise işletme alanında yapılmış olması ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu ölçüt doğrultusunda 12 makale, 8 bildiri değerlendirme kapsamına alınmış, yönetim bilim alanında konuyla ilgili kitaba ise rastlanmamıştır. Tezler için YÖK Ulusal Tez Merkezinde “bilinçli farkındalık”, “mindfulness”, “bilgece farkındalık” anahtar kelimesi ile yapılan taramalarda 324 lisansüstü tez olduğu tespit edilmiştir. Tezler incelendiğinde İşletme alanında yapılan 14 lisansüstü tez olduğu görülerek araştırma kapsamına alınmıştır. Güvenilirlik açısından her bir çalışma bir kereye mahsus olmak üzere değerlendirmeye alınmıştır. Ulaşılan bildiri ve makalelerin bazılarının yüksek lisans tezinden türetildiği ya da bildirilerin ayrıca makale olarak yayımlandığı anlaşılmış ve bu çalışmalar tekrar bildiri veya makale olarak ele alınmamıştır. Sonuç olarak 4 makale, 3 bildiri ve 14 lisansüstü tez olmak üzere 21 araştırma değerlendirme kapsamına alınmıştır.

Araştırma, ölçüt örnekleme yöntemi dikkate alınarak yürütülmüştür. Bu kapsamda işletme ve yönetim alanında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan makale, bildiri, kitap ve tez olmak üzere farklı türdeki tüm araştırmalar değerlendirme kapsamına alınmıştır. Ölçüt örnekleme dikkate alındığında örneklem seçerken belirlenen ölçütler: Araştırmada kullanılan lisansüstü tezlerin “bilinçli farkındalık” terimini içermesi, işletme alanında yapılmış olması ve araştırmayı tanımlayıcı bilgilerin açık ve net bir şekilde ifade edilmiş olmasıdır. Makale, bildiri ve kitap için belirlenen ölçütler ise sosyal, beşerî ve idari bilimler temel alanında yönetim ve strateji, organizasyon bilim alanında yapılmış olması, “bilinçli farkındalık”

terimini içermesi ve araştırmayı tanımlayıcı bilgilerin açık ve net bir şekilde ifade edilmiş olmasıdır. Belirlenen bütün ölçütler dikkate alınarak araştırma hazırlanmış, seçilen makale, bildiri ve lisansüstü tezler ayrıntılı olarak ele alınıp incelenerek elde edilen veriler “Bilinçli Farkındalıkla İlgili Yapılan Çalışmaları Değerlendirme Formu” na aktarılmıştır. Her bir çalışma form da kodlanarak gösterilmiştir. (Tez1: T1..., Makale1:M1..., Bildiri1: B1...) Sınıflandırılmış ve kategorize edilmiş veriler ortak temalar altında bir araya getirilerek yıl, dil, tür, yöntem, kullanılan ölçek, veri toplama aracı, örneklem, değişken, amaç ve sonuç gibi çeşitli kriterlere göre değerlendirilmiştir.

5.BULGULAR

Araştırmanın bu kısmında yapılan değerlendirme sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. İşletme ve yönetim alanında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar; yıl, dil, tür, yöntem, kullanılan ölçek, veri toplama aracı, örneklem, değişken, amaç ve sonuç olmak üzere çeşitli kriterlere göre incelenmiştir.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılmış akademik araştırmaların yayımlandıkları yıllara ilişkin bulgular Tablo-1’deki gibidir:

Tablo 1. Akademik Araştırmaların Yayımlandıkları Yıllara İlişkin Bulgular

Araştırma Yılı	Çalışmalar	f	Yüzde
2014	B2	1	4,7
2015	T15	1	4,7
2017	T2, T8, M2	3	14,28
2018	M4, B3	2	9,52
2019	T1, T3, T4	3	14,28
2020	T5, M3	2	9,52
2021	T6, T7, M1, B1,T13	5	23,80
2022	T10	1	4,7
2023	T9, T11, T12	3	14,28
Toplam:		21	100

Tablo-1 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların en çok f(4) 2021 yılında (T6, T7, M1, B1,T13) yapıldığı daha sonra 2017, 2019 ve 2023 f(3) yıllarında yapıldığı görülmektedir. Ayrıca kavramın işletme ve yönetim alanında ilk kez 2014 yılında bildiri (B2) olarak ele alındığı ve 2021 yılı itibariyle çalışma sayısının arttığı f(4) söylenebilir. 2014 öncesi ve 2016 yılında işletme ve yönetim alanında bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalara rastlanmamakla birlikte kavramın yaklaşık 10 yıldır bu alanda ele alındığını söylemek mümkündür.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan dile ilişkin bulgular Tablo-2’de yer almaktadır.

Tablo 2. Akademik Araştırmalarda Kullanılan Dile İlişkin Bulgular

Araştırma Dili	Çalışmalar	f	Yüzde
Türkçe	T1, T3, T5, T6, T7, M2, M3, M4, B1, B2, B3, T11, T12, T13, T14	15	71,4
İngilizce	T2, T4, T8, M1,T9, T10	6	28,6
Toplam:		21	100

Tablo-2 incelendiğinde araştırmalarda ağırlıklı olarak Türkçe f(15) kullanıldığı yanı sıra İngilizce f(6) çalışmaların da yer aldığı görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların türlerine ilişkin bulgular Tablo-3’de yer almaktadır.

Tablo 3. Akademik Araştırmaların Türlerine İlişkin Bulgular

Araştırma Türü	Çalışmalar	f	Yüzde
Tez	T1, T2, T3, T4, T5, T6, T7, T8,T9, T10, T11, T12, T13, T14	14	66,6
Makale	M1, M2, M3, M4	4	19,04
Bildiri	B1, B2, B3	3	14,28
Toplam:		21	100

Tablo-3 incelendiğinde bilinçli farkındalığın tez f(14), makale f(4) ve bildiri f(3) türlerinde ele alındığı görülmektedir. Oransal olarak incelendiğinde bilinçli farkındalık kavramının %66,6 oranla tez çalışması olarak incelendiğini söylemek mümkündür. Yanı sıra %19,04 oranında makale ve %14,28 oranında bildiri türünde ele alındığı anlaşılmaktadır.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan yöntemle ilişkin bulgular Tablo-4’de yer almaktadır.

Tablo 4. Akademik Araştırmalarda Kullanılan Yönteme İlişkin Bulgular

Araştırma Dili	Çalışmalar	f	Yüzde
Nicel Yöntemler	T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11, T12, T13, T14, M2, M3, B1, B2	15	71,4
Nitel Yöntemler	T2, T4, M1, M4, B3	5	23,8
Karma Yöntemler	T9	1	4,8
Toplam:		21	100

Tablo-4 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çeşitli araştırmaların nicel f(16) ve nitel f(5) yöntemler kullanılarak gerçekleştirildiği anlaşılmaktadır. T1, T3, T5, T6, T7, T8, T10, T11, T12, T13, T14, M2, M3, B1, B2 olarak kodlanan araştırmalarda nicel yöntemlerin %71,4 oranında kullanıldığı görülürken T2, T4, M1, M4, B3 olarak kodlanan araştırmalarda %23,8 oranında nitel yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir. Yalnız bir tez çalışmasında f(T9) karma yöntemlerin kullanıldığı görülmüştür. Bu bağlamda nicel yöntemlerin özellikle tez çalışmalarında daha fazla tercih edildiğini söylemek mümkündür.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan ölçeklere ilişkin bulgular Tablo-5'te yer almaktadır.

Tablo 5. Akademik Araştırmalarda Kullanılan Ölçeklere İlişkin Bulgular

Ölçekler	Çalışmalar	f	Yüzde
Langer Farkındalık Ölçeği	T1	1	4,7
Brown ve Ryan (2003)	T3, T5, T6, M3, B1, B2, T10, T12, T13	9	42,8
Manier (2019)	T7,	1	4,7
Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau (2007)	T8	1	4,7
Lau ve arkadaşları (2006)	M2, T11	2	9,5
Ghorbani, Watson ve Hargis (2008)	T14	1	4,7
Toplam:		10	100

Tablo-5 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda Langer Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003), Manier (2019), Feldman, Hayes, Kumar, Greeson ve Laurenceau (2007), Ghorbani, Watson ve Hargis (2008), Lau ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanıldığı görülmektedir. Brown ve Ryan tarafından geliştirilen ölçeğin toplam çalışmalar içerisinde %42 oranında ağırlıklı olarak tercih edildiği anlaşılmaktadır.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin bulgular Tablo-6'da yer almaktadır.

Tablo 6. Akademik Araştırmalarda Kullanılan Veri Toplama Araçlarına İlişkin Bulgular

Veri Toplama Aracı	Çalışmalar	f	Yüzde
Anket	T1, T3, T5, T6, T7, T8, T9, T10, T11, T12, T13, T14, M2, M3, B1, B2	16	76,2
Görüşme	T2	1	4,7
Odak Grup Görüşmesi	T4, T9	2	9,5
Derleme	M1, M4, B3	3	14,2
Toplam:		15	100

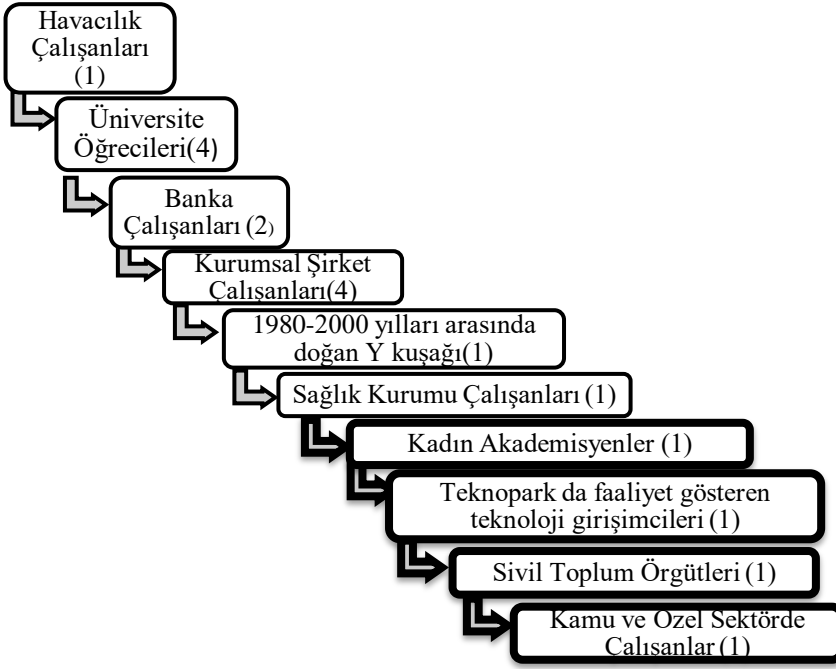
Tablo-6 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda veri toplama aracı olarak anket f(16), görüşme f(1), odak grup görüşmesi f(2), derleme f(3) araçlarının kullanıldığı görülmektedir. Bu araçlar içerisinde %76,2 oranla anket en büyük paya sahiptir. Tez çalışmalarında da daha çok anket veri toplama aracının kullanıldığı söylenebilir.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan örneklem yöntemine ilişkin bulgular Tablo-7’de yer almaktadır.

Tablo 7. Akademik Araştırmalarda Kullanılan Örneklem Yöntemine İlişkin Bulgular

Örneklem Yöntemi	Çalışmalar	f	Yüzde
Tabakalı Örneklem Yöntemi	T1	1	4,8
Maksimum Çeşitlilik Yöntemi	T2	1	4,8
Kartopu Örneklem Yöntemi	T3, T12, T13	3	14,3
Kolayda Örneklem Yöntemi	M2, M3, T4, T5, T6, T8, B2, T9, T10, T11, T14	11	52,3
Tam Sayım Örneklem Yöntemi	B1, T7	2	9,5
Toplam:		12	100

Tablo 7 incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların daha çok (%52,3) kolayda örneklem yöntemi f(11) kullanılarak yürütüldüğü görülmektedir. Özellikle makale ve tez türündeki araştırmalarda kolayda örneklem yönteminin tercih edildiğini söylemek mümkündür. Yanı sıra tam sayım örneklem yöntemi f(2), tabakalı örneklem yöntemi f(1), maksimum çeşitlilik örneklem yöntemi f(1), kartopu örneklem yöntemi f(3) gibi örneklem yöntemlerinin de tercih edildiği görülmektedir. Araştırmalarda veri toplanan örneklem grupları ise şekil 1’ de gösterilmiştir.



Şekil 1. Bilinçli Farkındalık ile ilgili Yürütülen Araştırmalarda Kullanılan Örneklem Gruplarına İlişkin Bulgular

Şekil-1 incelendiğinde, akademik çalışmalara “havacılık çalışanları, üniversite öğrencileri, banka çalışanları, kurumsal şirket çalışanları, Y kuşağı, sağlık çalışanları ve kadın akademisyenler” gibi örneklem gruplarının veri sağlamış oldukları görülebilir. Bu bağlamda yedi farklı örneklem grubu çalışmada tercih edilmiştir. Bu gruplardan en fazla f (4) “üniversite öğrencileri” (B2, M3, T4, T5) tercih edildiği tespit edilmiştir. Araştırmacılar tarafından ikinci f (3) olarak tercih edilen örneklem grubunun ise “kurumsal şirket çalışanları” (T1, T6, T8, T10) olduğu söylenebilir. Daha sonra sırasıyla “havacılık çalışanları” (B1), “banka çalışanları” (M2, T11), “Y Kuşağı” (T2), “Sağlık Çalışanları” (T3), “Kadın Akademisyenler” (T7), Teknoloji Girişimcileri (T12), Sivil Toplum Örgütleri (T13), Kamu ve Özel Sektör çalışanları (T14) akademik çalışmalara veri sağlayan örneklem grupları olarak saptanmıştır.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalarda kullanılan değişkenlere ilişkin bulgular Tablo-8’de yer almaktadır.

Tablo 8. Akademik Araştırmalarda Kullanılan Değişkenlere İlişkin Bulgular

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Çalışmalar	f
Bilinçli Farkındalık	Anlamlı İş	T1	1
Bilinçli Farkındalık	Y Kuşağı Tüketim Anlayışı	T2	1
Bilinçli Farkındalık	Çalışanların İyi Oluş Hali	T3	1
Bilinçli Farkındalık	Tüketim Alışkanlıkları	T4	1
Bilinçli Farkındalık	Örgütsel Stres, İş Performansı, İş Tatmini, İş Tutkunluk ve Tükenmişlik	T6, M2, T14	3
Bilinçli Farkındalık	Örgütsel Çıktılar	T7	1
Bilinçli Farkındalık	Etik Davranış	T8	1
Bilinçli Farkındalık	Öz yeterlilik Algısı	M1	1
Bilinçli Farkındalık	Eleştirel Düşünce	M3	1
Bilinçli Farkındalık	Kişilerarası çatışma	B2	1
Bilinçli Farkındalık	Algılanan stres, Öz farkındalık, Öz-yeterlik, İyilik hali ve Dayanıklılık düzeylerinde	T10	1
Bilinçli Farkındalık	Örgütsel Vatandaşlık Davranışı	T13	1
Öz yeterlilik Algısı	Bilinçli Farkındalık	T5	1
Çalışma Yaşam Kalitesi	Bilinçli Farkındalık	T7	1

Hedef Yönelimi	Bilinçli Farkındalık	T8	1
Demografik Değişkenler	Bilinçli Farkındalık	B1	1
Toplam:		13	

Tablo 8 incelendiğinde bağımsız değişken olarak bilinçli farkındalık; “anlamli iş”, “Y Kuşağı Tüketim Anlayışı”, “Çalışanların İyi Oluş Hali”, “Tüketim Alışkanlıkları”, “Örgütsel Stres, İş Performansı, İş Tatmini, İş Tutkunluk ve Tükenmişlik”, “Örgütsel Çıktılar”, “İş Tatmini”, “Etik Davranış”, “Öz yeterlilik Algısı”, “Eleştirel Düşünce”, “Kişilerarası çatışma” gibi bağımlı değişkenlerle birlikte ele alınmıştır. Bağımlı değişken olarak bilinçli farkındalık; “Öz yeterlilik Algısı”, “Çalışma Yaşam Kalitesi”, “Hedef Yönelimi”, “Demografik Değişkenler” gibi bağımlı değişkenler ile ele alınmıştır. Bilinçli farkındalık kavramının daha çok bağımsız değişken f (10) olarak ele alındığı görülmektedir. Bu bağlamda bilinçli farkındalığın sonuçları üzerine araştırmaların yoğunlaştığı, öncülleri üzerine yapılan araştırmaların f (4) daha az olduğu söylenebilir. Yanı sıra bilinçli farkındalığın bazı çalışmalarda (T11, T12) aracı değişken olarak ele alındığı da görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların amaçlarına ilişkin bulgular Tablo-9’da yer almaktadır.

Tablo 9. Akademik Araştırmaların Amaçlarına İlişkin Bulgular

Amaçlar	Çalışmalar	f
<i>“Kurumsal işletmelerdeki beyaz yakalıların kendi bilinçli farkındalık düzeylerine göre gösterdikleri performansın, anlamli işe olan etkisi sürecinde örgütsel farkındalığın yerini ve rolünü belirlemektir”.</i>	T1	1
<i>“1980-2000 yılları arasında doğan Y kuşağının, bilinçli farkındalık tüketimi kavramını nasıl algıladığı ve tanımladığını, bilinçli bir zihniyete sahip olup olmadıklarını, böyle bir zihniyete sahip değillerse böyle bir zihin yapısı oluşturmaya açık olup olmadıklarını araştırmayı hedeflemektedir”.</i>	T2	1

<i>“Bilinçli farkındalık ve pozitif psikolojik sermayenin çalışanların iyi oluş hali üzerindeki rolünün incelenmesidir”.</i>	T3	1
<i>“Bu araştırmanın amacı bireylerin tüketim alışkanlıklarının bilinçli farkındalık becerilerine göre değişip değişmediğini tespit etmektir. Deney grubu ve kontrol grubu arasındaki farklılıkları araştırarak bu eksik kalan noktaya ışık tutmak ve yeni araştırmalara yönelik sorular önermektir”.</i>	T4	1
<i>“Üniversite öğrencilerinin öz yeterlik algısının bilinçli farkındalık ve benlik saygısı üzerindeki etkisini belirlemektir”.</i>	T5	1
<i>“Bilinçli farkındalık ile örgütsel stres, iş performansı, iş tatmini, işe tutkunluk ve tükenmişlik arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkide psikolojik sermayenin ve öz-düzenlemenin aracı rolünü analiz etmektir”.</i>	T6	1
<i>“Örgütsel olarak müdahale edilebilir nitelikte olan çalışma yaşamı kalitesini oluşturan etmenlerin, örgütsel birçok çıktıda pozitif değişimler yaratan bilinçli farkındalığa etkisini ortaya koymak, bilinçli farkındalığın örgütsel çıktılara kadın akademisyenler bağlamında etkisinin varlığı araştırılmış ve çalışma yaşamı kalitesinin olumlu örgütsel çıktılara etkisinde bilinçli farkındalığın aracı etkisini tespit etmek amaçlanmıştır”.</i>	T7	1
<i>“Bilinçli farkındalığın bağlamsal ve bireysel öncellerini ve etik davranış ile ilişkisini ortaya koyarak literatürdeki bir boşluğu doldurmaktadır”.</i>	T8	1
<i>“Keyif alma, sosyal etkileşim ve farkındalık temelli insan-bilgisayar etkileşiminin satın alma niyeti üzerindeki etkileri deneysel bir yöntemle ortaya koymaktır”.</i>	T9	1
<i>“COVID-19 salgını sırasında, Türkiye’de uzaktan çalışanların algıladıkları stres, iyilik hali, öz farkındalık, öz-yeterlik ve dayanıklılık düzeyleri, çalışmanın yazarı tarafından verilen sekiz haftalık çevrimiçi (online) Mindfulness Temelli Stres Azaltma (MBSR) Programı’nın uygulanmasından önce ve sonra olarak</i>	T10	1

incelenmektedir”.

<i>“Bu çalışmada öğrenme odaklılığın proaktif davranışlar ve yaşam tatmini üzerindeki etkisinde bilgece farkındalık ve iş zanaatkârlığının aracılık rolü incelenmiştir”.</i>	T11	1
<i>“Çalışmada girişimcilerin sosyal kimlik algılarının metanet ve psikolojik iyi oluş düzeyine etkisi ve bu etkide bilinçli farkındalığın aracılık rolünün test edilmesi amaçlanmıştır”.</i>	T12	1
<i>“Bu çalışmanın temel amacı, proaktif kişilik yapısının ve bilinçli farkındalığın bireylerin örgütte yer alan diğer üyelere veya örgütlerine yönelik sergilediği vatandaşlık davranışına olan etkilerini ortaya çıkarmaktır”.</i>	T13	1
<i>“Bu çalışmada, iş tatminini etkileyen birtakım etkenler incelenmiş olup, bunlardan duygu düzenleme becerisi ve bilgece farkındalığın iş tatmini ile olan ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır”.</i>	T14	1
<i>“Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik kavramları teorik olarak incelenmesi amaçlanmıştır”.</i>	M1	1
<i>“Bilinçli farkındalık ve örgütsel stres kaynakları arasındaki ilişkiyi belirlemektir”.</i>	M2	1
<i>“Sağlık yönetimi öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının ve empatik eğilimlerinin eleştirel düşünmeye etkisini incelemektir”.</i>	M3	1
<i>“Bu çalışmada bilinçli farkındalık kavramı, pozitif psikoloji ekseninde ele alınmış olup hem bireylerin hem de örgütlerin başarıya ulaşmaları açısından önemi irdelenmiştir”.</i>	M4	1
<i>“Havaalanı çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin çeşitli demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir”.</i>	B1	1
<i>“Bilinçli farkındalık ve öz-bilincin kişilerarası çatışma çözme yaklaşımlarına olan etkilerinin ortaya çıkarılmasıdır”.</i>	B2	1

“Bu araştırma ile Sosyal Bilişsel Teori (Bandura, 2001) ve Sosyal Mübadele Teorisi (Blau, 1964) teorilerine dayanarak çalışanların örgütsel adalet algısı ve örgütsel vatandaşlık davranışları ilişkisinde iş tatmini ve örgütsel bağlılığın aracılık etkisi ve tüm bu ilişkilerde bilinçli farkındalığın düzenleyici rolü teorik olarak incelenmiştir”.

B3

1

Tablo-9 değerlendirildiğinde genel olarak bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmaların amaçlarının farklılık gösterdiği söylenebilir.

Bilinçli Farkındalık ile ilgili yapılan araştırmaların sonuçlarına ilişkin bulgular Tablo-10’da yer almaktadır.

Tablo 10. Akademik Araştırmaların Sonucuna İlişkin Bulgular

Sonuçlar	Çalışmalar	f
<i>“Bilinçli farkındalığın anlamlı işe olan etkisinin örgütsel farkındalığın düzenleyici değişken olarak modele dahil edilmesiyle artış gösterdiği; ancak bu etkinin zayıf derecede olduğu tespit edilmiştir”.</i>	T1	1
<i>“1980-2000 yılları arasında doğan Y kuşağının, bilinçli farkındalık tüketimi kavramını nasıl algıladığı ve tanımladığını, bilinçli bir zihniyete sahip olup olmadıklarını, böyle bir zihniyete sahip değillerse böyle bir zihin yapısı oluşturmaya açık olup olmadıklarını araştırmayı hedeflemektedir”.</i>	T2	1
<i>“Pozitif psikolojik sermaye bilinçli farkındalık ve iş yeri iyi oluşu arasındaki ilişkide tam aracılık rolü görürken; bilinçli farkındalık-özel iyi oluş ve bilinçli farkındalık-psikolojik iyi oluş ilişkisinde ise kısmi aracılık rolü görmektedir.”</i>	T3	1
<i>“Kişilerin tüketim alışkanlıkları ve bilinçli farkındalık arasında bir ilişki olduğunu doğrulamaktadır”.</i>	T4	1
<i>“Bilinçli farkındalık ile öz yeterlik arasında zayıf ve negatif bir korelasyon, benlik saygısı ile orta şiddette negatif bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Öz yeterliğin, benlik saygısı ve bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir”.</i>	T5	1

<i>“Bilinçli farkındalık örgütsel stres üzerinde negatif bir etkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık iş performansı üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık iş tatmini üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık ile iş tatmini arasındaki ilişkide psikolojik sermaye ve öz-düzenleme aracı bir role sahiptir. Bilinçli farkındalık işe tutkunluk üzerinde pozitif bir etkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık tükenmişlik üzerinde negatif bir etkiye sahiptir. Bilinçli farkındalık ile tükenmişlik arasındaki ilişkide psikolojik sermaye ve öz-düzenleme aracı bir role sahiptir”.</i>	T6	1
<i>“Çalışma yaşamı kalitesi bilinçli farkındalığı pozitif yönde etkilemektedir. Aynı zamanda bilinçli farkındalığın işyeri mutluluğu ve iş tatmini gibi olumlu örgütsel çıktılara pozitif yönlü etkisi tespit edilmiştir. Buna ek olarak, çalışma yaşamı kalitesinin işyeri mutluluğuna ve iş tatminine etkisinde, bilinçli farkındalık kısmi aracılık rolü üstlenmektedir”.</i>	T7	1
<i>“Birincisi, bireysel, örgütsel ve genel boyutlarda faydacılığı hedefleyen yardımsever etik iklim tipinin çalışanların bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde olumlu yönde anlamlı katkıya sahip olduğudur. İkincisi, hedef yöneliminin bilinçli farkındalık üzerinde anlamlı katkılarının olduğu; uzmanlaşma ve ondan daha az düzeyde de olsa performans yaklaşma yönelimlerinin katkıları olumluyken performans kaçınma yöneliminin katkısının olumsuz yönde olduğu sonucudur. Son olarak da bilinçli farkındalığın etik davranış üzerinde olumlu yönde anlamlı katkısının olduğu ve geleneksel sonrası ahlaki seviyeyi yordadığı görülmüştür”.</i>	T8	1
<i>“Sonuç olarak, farkındalık temelli mobil uygulamalara oyunlaştırmanın dahil edilmesi, kullanıcıların uygulamayı kullanma motivasyonunu artırabilir ve böylece farkındalık uygulamalarının faydalarını en üst düzeye çıkarabilir”.</i>	T9	1
<i>“Bu çalışma ve COVID-19 salgını deneyimi, psikolojik sermayenin kuruluşlar için çok önemli olduğunu gösterdi. Farkındalık temelli stres azaltma programı olan MBSR’ nin, çalışanların zorlu durumlarda başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği tespit edildi”.</i>	T10	1
<i>“Öğrenme odaklılık, bilgece farkındalık ve iş zanaatkarlığı düzeyleri yüksek olan bireylerin örgüt içerisinde istihdamının ve elde tutulmasının, proaktif davranış sergileme düzeylerinin ve yaşam tatmini seviyelerinin de yükselmesine neden</i>	T11	1

olmaktadır”.

“İyi oluş ve metanet düzeyi yüksek girişimciler, başarılı girişimleri sürdürme, zorlu koşullarda ayakta kalma, fırsatları değerlendirme, firma performansını artırma gibi olumlu sonuçları elde edecektir. Bu beceriler ise bilinçli farkındalık ile kazanılabilir”.

T12 1

“Çalışmanın sonucunda, proaktif kişiliğin örgütsel vatandaşlık davranışı alt boyutlarından olan diğerkâmlık, vicdanlılık, nezaket, centilmenlik ve sivil erdem davranışlarını artırdığı bulunmuştur. Aynı zamanda proaktif kişiliğe sahip bireylerin bilinçli farkındalıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır”.

T13 1

“Yapılan analizler sonucunda iş tatminini; eğitim durumu, sektör, yaş, iş deneyimi, bilgece farkındalık düzeyi, genel hayat memnuniyetinin anlamlı düzeyde etkiledikleri görülmüştür”.

T14 1

“Sonuç olarak literatür taraması doğrultusunda bilinçli farkındalık ile öz-yeterlik arasında pozitif ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir”.

M1 1

“Bilinçli farkındalığın örgütsel stres kaynaklarıyla ilişkili olmadığı tespit edilmiştir. Yapılan fark testlerinde bilinçli farkındalığa sahip olma ve örgütsel stres kaynaklarını hissetme anlamında hem kadın ve erkek hem de farklı yaş grubu banka çalışanları arasında bir farklılık olmadığı görülmüştür”.

M2 1

“Düzenli olarak sosyal aktivite yapanların empatik eğilimlerinin daha yüksek olduğu, son sınıf öğrencilerinin diğerlerine göre eleştirel yeteneğin daha yüksek olduğu ve aile gelir düzeyi yüksek olanların empatik ve eleştirel yeteneğinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca bilinçli farkındalık ve empatik eğilim eleştirel düşüncüyü pozitif yönde etkilemektedir”.

M3 1

“Bilinçli farkındalığa temel oluşturan kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık stratejileri ve dayandığı kuramsal temeller, bilinçli farkındalık boyutları ve temel tutumlar gibi konular bağlamında açıklamalarda bulunulmuştur”.

M4 1

“Havacılık çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeyleri onların

B1 1

yaş ve toplam kıdeme göre farklılaşmakta, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu, idari görev, çalışma şekli ve firmadaki kıdem açısından herhangi bir farklılık göstermemektedir”.

“Bilinçli farkındalık ile öz-bilinç ’in alt boyutlarında içsel öz-farkındalık, stil bilinçliliği, görünüm bilinçliliği ve sosyal anksiyete faktörlerinin yapıcı ve olumlu çatışma çözme süreçleri açısından önemli rolleri olduğunu ortaya çıkarmıştır”.

B2

1

“Bu çalışmanın sonucunda, mevcut literatüre iki anlamda katkı sağlandığı düşünülmektedir; a) durumsal indirekt etki analizi kullanılarak bilinçli farkındalığın düzenleyici rolüne dikkat çekilmiştir, b) Yazında zaten var olan ve oturmuş olan aracı etki denklemindeki değişkenler arasındaki ilişki yeniden sorgulanmıştır”.

B3

1

Tablo-10’ dan da anlaşılacağı gibi bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların ortaya çıktığı görülebilir. Bilinçli farkındalık ile ilgili bazı dikkat çeken sonuçları şu şekilde ifade etmek mümkündür. “Bilinçli farkındalığın anlamlı iş’ i etkilediği”, “Y kuşağının bilinçli farkındalık tüketimi konusunda yeterli bilince sahip olmadığı”, “Bireylerin tüketim alışkanlıkları ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğu”, “Bilinçli farkındalığın örgütsel stresi negatif, iş performansını ise pozitif etkilediği”, “Bilinçli farkındalığın iş yeri mutluluğu ve iş yeri tatmini gibi olumlu örgütsel çıktıları pozitif etkilediği”, “Farkındalığın zorlu durumlarla başa çıkma becerisini geliştirdiği”, “Bilinçli farkındalığın proaktif davranış sergileme düzeyini ve yaşam tatminini arttırdığı”, “Girişimcilerin iyi oluş düzeyine dolaylı olarak katkı sunduğu”, “Proaktif kişiliğe sahip bireylerin bilinçli farkındalığının arttığı”, “İş tatminini etkileyen unsurlar arasında bilinçli farkındalığın da yer aldığı” sonuçlarına ulaşıldığı tespit edilmiştir.

6. SONUÇ ve TARTIŞMA

Türkiye’ de işletme alanında bilinçli farkındalık ile ilgili akademik çalışmaların içerik analizi yöntemi kullanılarak analizinin amaçlandığı bu çalışmada, “Türkiye’ de, bilinçli farkındalık ile ilgili işletme alanında yapılan çalışmalarda nasıl bir eğilim vardır?” şeklindeki temel soruya ve bu bağlamda da on altı soruya yanıt aranmıştır. Tez türündeki akademik çalışmalara “Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi Veri Tabanı” kullanılarak ulaşılmaya çalışılırken Makale, Bildiri ve Kitap türündeki çalışmalara “YÖK Akademik Veri Tabanı” kullanılarak ulaşılmıştır. Bu kapsamda belirlenen kriterlere ve tarama yapılan veri tabanlarına

göre Türkiye’ de işletme alanında bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan ilk çalışmanın 2014 yılında bildiri türünde yapıldığı görülmektedir. Konu ile ilgili farklı türdeki çalışmaların 2017 yılından itibaren ele alındığı konuya olan ilginin özellikle 2021 yılında artış gösterdiği anlaşılmaktadır. Yapılan akademik çalışmaların ağırlıklı olarak Türkçe olduğu ancak İngilizce çalışmalara da yer verildiği görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili gerçekleştirilen çalışmaların daha çok tez türünde olduğu ve nicel yöntemlerin daha çok tercih edildiği önemli araştırma bulgularından birini oluşturmaktadır. Bu durum kavramın işletme literatüründe yeni ele alınmasına bağlı olarak kapsamlı inceleme gereği duyulmasından kaynaklanabilir. Nicel yöntemlerin kullanılmasına bağlı olarak veri toplama araçları içerisinde çoğunlukla anket tercih edildiği görülmektedir. Örneklem grupları değişiklik göstermekle birlikte örnekleme yöntemlerinden çoğunlukla kolayda örnekleme yönteminin tercih edildiği ifade edilebilir. Örneklem grubu olarak ise daha çok üniversite öğrencileri ve kurumsal şirket çalışanlarından veri elde edildiği görülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalarda birbirinden farklı sonuçların ortaya çıktığı görülebilir. Bilinçli farkındalık ile ilgili bazı dikkat çeken sonuçları şu şekilde ifade etmek mümkündür. “Bilinçli farkındalığın anlamlı iş’ i etkilediği”, “Y kuşağının bilinçli farkındalık tüketimi konusunda yeterli bilince sahip olmadığı”, “Bireylerin tüketim alışkanlıkları ile bilinçli farkındalık arasında ilişki olduğu”, “Bilinçli farkındalığın örgütsel stresi negatif, iş performansını ise pozitif etkilediği”, “Bilinçli farkındalığın iş yeri mutluluğu ve iş yeri tatmini gibi olumlu örgütsel çıktıları pozitif etkilediği”, “Girişimcilerin iyi oluş düzeyini etkilediği” şeklindedir.

Gerçekleştirilmiş olan akademik çalışmaların sonuçlarından hareketle “bilinçli farkındalık” konusunun ulusal literatürde ve işletme alanında kısıtlı olarak ele alındığı söylenebilir. Özellikle psikoloji alanında uzun yıllar tedavi amaçla kullanılan bilinçli farkındalığın son yıllarda işletmelerde olumlu örgütsel çıktılar elde edebilmek amacıyla incelenmeye başladığı görülmektedir (Yıldız ve Develi, 2018).

Günümüzün rekabete dayalı yoğun çalışma ortamı çalışanların stres, çatışma gibi sorunlar yaşamasına neden olabileceği gibi iyi oluşlarını da olumsuz etkileyebilmektedir (Develi, Güğercin ve İplik, 2017). Bilinçli farkındalık becerileri olumsuz örgütsel çıktılarının önlenmesinde önemli bir değişken olarak görülmüş ve literatürde yerini almıştır.

Yapılan çalışmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

➤ Yöneticilere yönelik;

- ✓ İşletme yöneticileri her şeyden önce çalışanların fikirlerinin önemsendiği, katılımın sağlandığı, etkin iletişim kanallarının olduğu bir örgüt kültürü oluşturarak örgütsel stres, çatışma gibi bazı sorunları önleyebilir.
- ✓ “Bilinçli Farkındalık” ile ilgili hizmet içi eğitimler verilebilir.
- ✓ İşe alım süreçlerinde adayların bilinçli farkındalık becerilerine sahip olup olmadığı ölçülebilir. Böylelikle eğitim maliyeti azaltılabilir.
- ✓ Teknolojinin sunduğu olanaklardan yararlanarak oryantasyon süreçlerinde bilinçli farkındalık konusunda tanıtıcı-bilgilendirici eğitimler verilebilir.

➤ Araştırmacılara yönelik;

- ✓ Bilinçli farkındalık kavramı farklı değişkenlerle birlikte ele alınabilir.
- ✓ Özellikle bilinçli farkındalığın öncüllerine yönelik çalışmaların az sayıda olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalığın çıktularından ziyade öncüllerini ele alan çalışmalara yer verilebilir.
- ✓ Bilinçli farkındalık kavramı Emniyet mensupları, Sağlık çalışanları, Yükseköğretim Kurumu gibi yoğun ve stresli çalışma saatlerine sahip meslek gruplarına yönelik olarak farklı örneklem gruplarında ele alınabilir.

YAZARIN BEYANI

Katkı Oranı Beyanı: Yazar çalışmaya tek başına katkı sağlamıştır.

Destek ve Teşekkür Beyanı: Çalışmada herhangi bir kurum ya da kuruluştan destek alınmamıştır.

Çatışma Beyanı: Çalışmada herhangi bir potansiyel çıkar çatışması söz konusu değildir.

KAYNAKÇA

- Akçakanat, T., Köse, S., (2018). Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir Araştırma. Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi. Cilt2. Sayı 2. s. 16-28.
- Albayrak, C. (2020). Polis memularının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations And Evidence For Its Salutary Effects. *Psychological inquiry*, 18(4), 211-237.
- Dale, E. (2011). Paying Attention To Mindfulness And Its Effects On Task Performance In The Workplace. *Journal Of Management*, 37(4), 997-1018.
- Dane, E. and Brummel, B.J. (2013), "Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention", *Human Relations*, Vol. 67 No. 1, pp. 105-28.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık İle Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekânın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Diñer, S. (2018). Content analysis in scientific research: Meta-analysis, meta-synthesis, and descriptive content analysis. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 7(1), 176-190.
- Develi, A., Güğerçin, S., & İplik, E. (2017). Bilinçli farkındalık ve örgütsel stres kaynakları: Banka çalışanları örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 3(2), 44-51.
- Kabat-Zinn, J. (1991), *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, Delta Trade Paperbacks, New York, NY.
- Kürü, S. A. (2021). Meta-Analiz. *Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 215-229.
- Passmore, J. (2019). Mindfulness in organizations (part 1): a critical literature review. *Industrial and commercial training*.
- Petchsawang, P., & McLean, G. N. (2017). Workplace spirituality, mindfulness meditation, and work engagement. *Journal of Management, Spirituality & Religion*, 14(3), 216-244.

Reb, J., Narayanan, J., & Ho, Z. W. (2015). Mindfulness at work: Antecedents and consequences of employee awareness and absent-mindedness. *Mindfulness*, 6, 111-122.

Spence, G. (2008). *New directions in evidence-based coaching: Investigations into the impact of mindfulness training on goal attainment and well-being*. VDM Publishing.

Yach, D. (1990). Meta-analysis in epidemiology. *South African Medical Journal*, 78(7).

Yang, S., Meredith, P., & Khan, A. (2017). Is mindfulness associated with stress and burnout among mental health professionals in Singapore?. *Psychology, Health & Medicine*, 22(6), 673-679.

Araştırmada Analiz Edilen Kaynaklar

B1: Canbek, M., Güngören, M. & Kanbur, E. (2021). Havacılık çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi: Fraport TAV Antalya Havalimanı örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(77), 3215-3221.

B2: Çelik, D., Çetin, F.,(2014). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Bilinçli Farkındalık Ve Öz-Bilinç' in Rolü, *Research Journal of Business & Management - RJBM* (2014), Vol.1 (1)

B3: Yıldız, B., Develi, A., (2018), Algılanan Örgütsel Adalet, İş Tatmini, Örgütsel Bağlılık Ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışı İlişkisi: Bilinçli Farkındalığın Düzenleyici Rolü, 4th Global Business Research Congress (GBRC - 2018), Vol.7-p.263-267.

M1: Cede, Ç. Ş., & Gözen, A. (2021). The Relationship Between Mindfulness and Self-Efficacy. *International Journal of Commerce and Finance*, 7(2), 184-205.

M2: Develi, A., Güğerçin, S., & İplik, E. (2017). Bilinçli farkındalık ve örgütsel stres kaynakları: Banka çalışanları örneği. *Social Sciences Studies Journal*, 3(2), 44-51.

M3: Kırac, R., Kırloğlu, İ. (2021). Bilinçli Farkındalık ve Empatik Eğilimin, Eleştirel Düşünme Eğilimine Etkisi: Sağlık Yönetimi Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 25(1), 95-104.

- M4:** Akçakanat, T., & Köse, S. Bilinçli Farkındalık (Mindfulness): Kavramsal Bir İnceleme. Uluslararası İşletme, Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi, Yıl:3, Cilt:2, Sayı:2, s.16-28.
- T1:** Koçer, C. (2019). Bilinçli Farkındalığın Anlamlı İşe Etkisi Sürecinde Örgütsel Farkındalığın Moderatör (Düzenleyici Rolü). Doktora tezi. Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tekirdağ.
- T2:** Aktan, D. (2017). Mindful Consumption And Generation Y: Comprehension, Conceptualization, And Communication. Master's Thesis. Izmir University Of Economics
- T3:** Küçük, E. (2019). Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Sermayenin Çalışanların İyi Oluş Hali Üzerindeki Rolü. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- T4:** Kocapınar, F.(2019), Effects Of Mindfulness Training On People's Consumption Habits, Master's Thesis, Bahcesehir University.
- T5:** Yıldırım, G.(2020), Özyeterlik Algısının Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısı Düzeylerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi
- T6:** Akdeniz, H. (2021). Bilinçli Farkındalığın İş Tutumları ile Arasındaki İlişkide Psikolojik Sermayenin Ve Öz-Düzenlemenin Aracı Rolü, Yüksek Lisans Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi.
- T7:** Erme, T. (2020), Kadın Akademisyenlerde Bilinçli Farkındalığı Artıran Çalışma Yaşam Kalitesi Unsurları Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- T8:** Kalafatoğlu, Y. (2017). Examining Contextual And Individual Antecedents Of Mindfulness And Its Relation With Ethical Behaviour. Unpublished Doctoral Dissertation. İstanbul Marmara University Social Sciences Institute.
- T9:** Tanrıkulu, G., (2023) Gamification in Mindfulness Mobile Applications: The Effects of Rewards on Purchase Intention, Doctoral Thesis, Dokuz Eylül University Graduate School Of Social Sciences
- T10:** Yelkencioğlu, İ., (2022), Improving Employee Coping Capabilities Amid Pandemic-Induced Remote Working Conditions Via The Application Of Mbsr (Mindfulness-Based Stress Reduction) Training, Doctoral Thesis, Işık Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü.

T11: Varol, İ., (2023), Öğrenme Odaklılığın Proaktif Davranışlar ve Yaşam Tatmini Üzerindeki Etkisinde Bilgece Farkındalık Ve İş Zanaatkârlığının Aracılık Rolü: Banka Yöneticileri Üzerinde Bir Araştırma, Doktora Tezi, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

T12: Avcı, M., (2023), Girişimcilerde Sosyal Kimlik Algısının Metanet ve İyi Oluşa Etkisinde Farkındalığın Aracılık Rolü: Startuplar Üzerine Bir Araştırma, Doktora Tezi, Kırgızistan-Türkiye Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

T13: Deviren, R., (2021), Proaktif Kişiliğin ve Farkındalığın Örgütsel Vatandaşlık Davranışlarına Etkileri: Sivil Toplum Örgütlerinde Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

T14: Karacaoğlan, B., (2015), Bilgece Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerisi ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Kara Harp Okulu Savunma Bilimleri Enstitüsü.