



# Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi

Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi (<http://dergipark.gov.tr/yonbil>)  
2020, Cilt 6, Sayı 8

## BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYİ İLE BİREYSEL MUTLULUK DÜZEYİ ARASINDAKİ İLİŞKİ ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA <sup>1</sup>

### A RESEARCH ON RELATION BETWEEN MINDFULNESS AND HAPPINESS

Naime ŞİMŞEK YÜKSEKBİLGİLİ<sup>2</sup>

#### Özet

Bilinçli farkındalık ile ilgili bugüne kadar yapılmış pek çok çalışma vardır. Bu çalışmaların önemli bir kısmı bilinçli farkındalığın stresle başa çıkmadaki etkisi üzerine iken bir kısmı da bilinçli farkındalık düzeylerinin depresyon, anksiyete, kaygı, olumsuz duygularla başa çıkma arasındaki ilişki üzerine yapılmıştır. Bu çalışma bilinçli farkındalık ile öznel iyi oluş içinde tanımlanan bireysel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi anlamlandırmak üzere yapılmıştır. Çalışma kapsamında farklı cinsiyet ve yaşa mensup, Türkiye sınırları içerisinde yaşayan 166 katılımcı ile anket yapılmıştır (n=166). Benzer çalışmalar bu ilişkiyi orta düzeyde pozitif olarak tanımlamaktadır. Bu çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık ile mutluluk arasında anlamlı ve pozitif yönde, düşük düzeyde bir ilişki ortaya koyulmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Farkındalık, Bilinçlilik, Mutluluk.

#### Abstract

There are many researches made on the subject of mindfulness. Many of these researches are based on the effect of mindfulness on handling stress, others focus on the relation between mindfulness and depression, worries, negative thoughts. This research is made to find the relation between mindfulness and happiness. In this research, the surveys were run on 166 participants from different gender and age from Turkey (n=166). In similar researches, this relation was found in positive way. In this research, it is found out that there is a significant, positive, low level relation between mindfulness and happiness.

**Keywords:** Mindfulness, Fullness, Consciousness, Happiness.

#### GİRİŞ

Bilinçli farkındalık kavramının temeli milattan önceye dayanmakla birlikte, 2500 yıl boyunca dünya üzerinde öncelikle Doğu'da Asya ülkelerinde, daha sonra Asya'da bu deneyimi yaşayan Batılı araştırmacı, akademisyen ve eğitimciler aracılığıyla değişerek ve hedefli bir şekilde gelişerek seyahat etmiştir. Etkileri doğuda hala kendini orijinal haline yakın bir şekilde kendini gösterirken batıda bir psikoterapi yöntemi olarak işlenmeye başlanmıştır. Yakın zamanda ruh sağlığı ile ilgili alanlarda bilinçli farkındalık üzerine çalışmalar artmış ve ortaya çıkan başarılı sonuçlar farklı alanlarda da bilinçli farkındalığın

<sup>1</sup> Bu çalışma III. İşletme ve Yönetim Bilimleri Uluslararası Kongresi'nde (28-29 Şubat 2020 / İstanbul) bildiri olarak sunulmuştur.

<sup>2</sup> Öğr.Görevlisi, Nişantaşı Üniversitesi, [naimsimsek@gmail.com](mailto:naimsimsek@gmail.com)

ilişkileri konusu merak uyandırmaya başlamıştır. Bilinçli farkındalık psikoterapi uygulaması olarak ilk kez 1979 yılında Dr. John Kabat-Zinn tarafından geliştirilmiştir. Bu uygulamada bilinçli farkındalık, kronik ağrı hastalarında semptomların ve kronik hastalıktan kaynaklanan stresin azaltılmasına yönelik bir beceri olarak öğretilmiştir. Bilinçli farkındalık tanımlarına bakıldığında en çok alıntı yapılan tanım Dr. John Kabat-Zinn'in "farkındalık, dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesidir" şeklindeki tanımıdır (Çatak, Ögel, 2010: 86).

Bilinçli farkındalığın bir beceri olarak öğretilmesi ile kronik ağrı yaşayan bir grup hastada ortaya çıkan stresin azalması, stres algısının değişmesi ve bazı hastalarda ağrı algısını değişmesi başka alanlarda da bilinçli farkındalığın bir terapi yöntemi olarak kullanılabilmesi düşüncesini uyandırmıştır.

Diğer bir taraftan da bilinçli farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi ile bilinçli farkındalık düzeyinin ölçülebilir olması, ölçülebilir başka durumlarla karşılaştırma yapılabilmesine olanak sağlamıştır. Brown ve Ryan tarafından geliştirilen MAAS (The Mindful Attention Awareness Scale) 15 maddelik, günlük hayattaki farkındalığı ve dikkati ölçen soruları içeren ölçek Türkçe'ye Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) adı altında uyarlanmıştır.

Bireysel mutluluk (öznel iyi olma) ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki de üzerinde fazla çalışma olmamakla birlikte merak uyandıran konular arsında yer almaktadır. Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bireysel mutluluk ne düzeyde olmakta, yaşlar arasında ve cinsiyetler açısından bu ilişki nasıl etkilenmektedir sorusu da diğer bir araştırma konusu olarak karşımıza çıkmaktadır.

## **1. LİTERATÜR TARAMASI**

### **1.1. Bilinçli Farkındalığın Kökeni**

Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, kavramın kökeninin Hindistan'da ortaya çıkan Buda öğretilerine dayandığı görülmektedir. Yaklaşık 2500 yıl önce ortaya çıkan bu öğretinin günümüzde bazı disiplinlerce incelenerek çalışmalara konu edilmesi ve stres başta olmak üzere, anksiyete, kaygı, olumsuz duygularla başa çıkma üzerine etkileri başlıca araştırma ve uygulama konuları olmuştur. Yılmaz (2019: 4) yaptığı çalışmada Bodhi'nin şu ifadesine yer vermiştir. "Pali dilinde Dhamma, Sanskritçe Dharma olarak bilinen Buda'nın öğretileri insanın mutluluk ve ruhsal özgürlüğe kavuşmasını ve iç görü kazanıp acı çekmekten kurtulmasını amaçlayan prensip ve uygulamalardan oluşmaktadır. Budizm, güneydoğu Hindistan'dan çıkıp, Sri Lanka, Güneydoğu Asya, Çin, Kore, Japonya ve Himalaya Krallıklarını etkisi altına almıştır ve bu etki hala devam etmektedir".

### **1.2. Günümüzde Bilinçli Farkındalık Uygulamaları**

Bir psikoterapi uygulaması olarak, 41 yıl önce Dr. John Kabat-Zinn disipline edilmiş öğretilen bir beceri şeklinde, bilinçli farkındalık terapisini geliştirilmiştir. İlk kez bir grup kronik ağrısı olan hasta üzerinde uygulanan terapi, kronik hastalıklardan kaynaklanan stresin azaltılmasında olumlu rol oynamıştır.

Kınay (2013: 22) çalışmasında Ögel'in şu ifadesine yer vermiştir: "Bilinçli farkındalığa, Budist pratiğinden bağımsız olarak, psikoterapi içerisinde öğretilen bir yetenek olarak yaklaşılması sonucunda, psikolojik sorunların terapisinde bilinçli farkındalık temelli yöntemlerin uygulanması da mümkün olmuştur". Bilinçli farkındalığı bir terapi yöntemi olarak kullanan yaklaşımların bir kısmı doğrudan yoğun farkındalık eğitimlerinin verilmesine dayanan uygulamalardır. Bazı yaklaşımlarda ise farkındalık temelli teknikler, bilişsel, davranışçı ve yaşantısal yöntemlerle bütünleştirilerek uygulanmaktadır".

### 1.3. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Kınay (2013: 8) Brown ve Ryan'ın "bilinçli farkındalığın en yaygın tanımı dikkatlilik ve şimdiki zamanda olan olayların farkında olma halidir" ifadesine yer vermiştir. Ayrıca aynı çalışmada öz farkındalıkla, bilinçli farkındalık benzermiş gibi görüneler de araştırmacılar ikisi arasındaki ince farkları belirtmiş olduklarından bahsetmiştir. Richards, Campenni ve Muse-Burke'un "öz farkındalık kişinin bilişi ve duygularının içsel farkındalığı iken, bilinçli farkındalık hem kişinin kendi bilişi ve duygularının hem de çevresinin farkındalığıdır, yani hem içsel hem de dışsal farkındalıktır" ifadelerine yer vermiştir.

Kınay (2013: 8) Hanh'ın bilinçli farkındalığı bireyin bilincini şu anki gerçekliğe canlı tutması olarak tanımladığını belirtmiştir. Aynı çalışmada Brown ve Ryan'ın "bilinçli farkındalık özünde bir bilinçlilik durumudur, bilinç hem farkındalığı, hem de dikkati kapsar ve farkındalık, içsel ve dışsal çevreyi gözlemleyen bilincin arka plandaki radarı gibidir" ifadelerine yer vermiştir. Dikkat ise, sınırlanmış bir deneyime yüksek bir duyarlılık sağlar. Dikkat ve farkındalık normal işlevselliğin kısmen değişmez özellikleri olsa da, bilinçli farkındalık geliştirilmiş bir dikkat ve şimdiki deneyimin farkındalığı ile şimdiki zaman gerçekliği olarak kavranabilir ifadesi de Brown ve Ryan'dan aktarılmıştır.

Bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, pek çok farklı açıdan bakılarak tanımlar ortaya koyulduğu gözlenmektedir. Bilinçli farkındalık kavramının tanımındaki çeşitlilik temelde çok sayıda farklı içeriği içinde barındırıyor olmasından kaynaklanmaktadır. Tanımlamaların çeşitliliği, bilinçli farkındalığın çok yönlü bir kavram olmasından kaynaklanmaktadır. Birbirinden farklı tanımlar birlikte değerlendirildiğinde, şimdiye odaklı dikkat, içsel gözlem, yargısızlık ve kabullenmenin farkındalığın temel bileşenleri olduğunun söylenmesi mümkündür (Çatak ve Ögel, 2010: 86).

Yapılan çalışmalarla ortaya koyulan tanımlardaki çeşitlilik, bilinçli farkındalık sürecini anlamlandırmayı zorlaştırmaktadır. Belki öncelikle bilinçli farkındalığın olmadığı alanı yani farkındasızlığı anlamak bu süreci kolaylaştıracaktır.

#### 1.3.1. Farkındasızlık

Farkındasızlık (mindlessness); otomatik pilot, yapma hali, ruminatif düşünme biçimlerine ve kaçınma davranışının kısaca anlaşılması ile netleşmektedir. Otomatik pilot terimi, kişinin şimdiki andaki duysal algısının bilincinde olmadan veya bilinçli bir hedefi olmaksızın hareket ettiği bir zihin durumudur. Eylem, fiziksel veya zihinsel olabilir, ancak temel nokta, şimdiki ana ilişkin farkındalığın bulanıklığıdır (Kınay,2013). Örneğin sabah dişimizi fırçalarken pek çoğumuz, dişimizi nasıl fırçaladığımızı, diş macununun kokusunu, tadını, diş fırçasının yarattığı basıyı fark etmeyiz. O sırada ne giyeceğimizi ya da iş yerinde ne yapacağımız gibi daha sonraki işlerimizi düşünürüz. Diş fırçalama otomatik bir fiziksel eylem olarak yapılmaktadır. Ne yaptığımızı biliriz ama nasıl yaptığımıza odaklanmayız. Yapma hali Ruminatif düşünce yaşanan durumda ortaya çıkan duyguların yinelenen düşüncelerle tekrar tekrar ortaya çıkarılması ve bir duygu-düşünce açmazının içerisinde kalmayı ifade etmektedir. Ruminatif düşünce tekrar eden eleştiri içeren, yargılayan döngüsel düşüncelerden oluşur. Kaçınma ise olumsuz duygu ve düşüncelerden kaçınarak o durumdan kurtulmaya çalışma çabasıdır. Kaçınma duygu ve düşünceleri yargılayarak olumlu, olumsuz, iyi, kötü şeklinde sınıflayarak ortaya çıkmaktadır. Burada bilinçli farkındalığın sadece farkındasızlığın ötesi olarak algılanması doğru olmayacaktır. Literatür taraması araştırmaların bilinçli farkındalığın sadece farkındasızlığın yokluğundan daha fazlası olduğunu gösterdiğini söylemektedir. Kınay (2013: 9) çalışmasında Ritchie ve Bryant'ın bu konudaki ifadelerine yer vermiştir.

### 1.3.2. Bilinçlilik

Yılmam (2019: 23) çalışmasında Neff'in şu ifadesine ter vermiştir. Bilinçlilik boyutu, bireylerin kendilerine acı veren duygu ve düşüncelerle aşırı bütünleşmeleri yerine, bu duygu ve düşünceleri dengeli bir farkındalıkla kavrayabilmeleri olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca Martin ve arkadaşlarının da bilinçliliği, bireyin yaşam içindeki sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesini sağlayan fakat bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalık olarak tanımladıklarını belirtmiştir. Bilinçlilik hali hayatın sunduğu yaşam deneyimlerini yaşattığı duygu ne olursa olsun olduğu gibi kabul edilmesi ve bilinmesi halidir.

### 1.4. Öznel İyi oluş

Öznel iyi oluş kavramı 1960 yılında ilk kez Wilson tarafından doktora çalışmasında araştırmaya konu olmuştur. Özdoğan (2018: 20) çalışmasında Gülaldı ve Selçukoğlu'nun "öznel iyi oluş ise, bireyin duygusal dengesi ile yaşamdaki olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkidir. Subjektif iyi oluş kavramı, hem mutluluk gibi olumlu duyguları kapsar hem de bireyin hedeflerine ulaşması ile de ilişkilidir" şeklindeki ifadelerine yer vermiştir. Ayrıca çalışmasında yaşam doyumu ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiye değinmiş ve yaşam doyumunun öznel iyi oluş ile açıklanabileceğini ifade etmiştir.

Olumlu yaşam durumu ve duygulanma biçimleri üzerinde ya hiç durulmamış ya da olumlu duyguların olumsuz duyguların yokluğunda kendiliğinden oluşan özellikler olduğu varsayılmıştır. "Mutluluk mutsuzluğun tersidir, acının yokluğu hazdır" anlayışı 1970'li yıllardan itibaren eleştirilmeye başlanmıştır (Yetim, 2001: 133). Bireyin öznel iyi oluşunun yüksek düzeyde olması, yaşam doyumuna ilişkin olumlu değerlendirmelerinin olduğu, genellikle olumlu duyguların yoğun olduğu, daha az üzüntü, nefret gibi olumsuz duygular yaşadığı anlamına gelmektedir (Yetim, 2001).

### **1.4.1. Pozitif Psikoloji**

Pozitif psikoloji bireyin olumlu duygularına odaklanması ile ilgilidir. Çok uzun yıllar bireyi mutsuz eden nedenlere odaklanılmış ve bu konular üzerine araştırmalar yapılmıştır. Son yıllarda mutluluk kavramı, mutluluk kaynakları, mutluluğun doğası üzerine araştırmalar ağırlık kazanmaya başlamıştır. Pozitif Psikoloji, psikopatoloji yaklaşımlarına bir tepki olarak bireyin kendi içindeki gücü araştırarak, olumsuz durum ve duygularla baş etmesine yardımcı olmak ve öznel iyi oluş halini arttırmayı amaç edinmiş bir alan olarak karşımıza çıkar (Özdoğan, 2018: 20). Hızla gelişen bir alan olan pozitif psikolojinin amacı, bireyin güçlü yanlarını ve olumlu özelliklerini keşfetmesini ve geliştirmesini sağlamak, yetenekli olduğu alanlara ilişkin farkındalık kazandırmak, sahip oldukları olumlu özelliklerini geliştireceği ve kullanacağı bir ortam yaratmak ve var olan potansiyelini kendini geliştirmeye yönelik en iyi şekilde kullanmasını sağlamaktır (Yılmam,2019: 33). Yavuz (2006: 3) çalışmasında Seligman'ın derin mutluluk, bilgelik, esneklik, psikolojik, fiziksel ve sosyal iyi oluş yaşayan insanları anlayarak, diğerlerine bu kapasiteyi kendilerinde geliştirmeleri için yardım etmek pozitif psikolojinin odak noktasını oluşturur ifadesine yer vermiştir.

#### **1.4.1.1. Mutluluk Kavramının Anlamlandırılması**

Mutluluk kavramı insanlık tarihi boyunca üzerinde sıklıkla düşünce üretilen konular arasında yer almaktadır. İnsanın yaşam amacı olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte mutluluk kavramının yaşam amacı olarak betimlenmesinde kişiler arasında ortaya çıkan farklılıklar konunun araştırılmasındaki önemli bir kısıt olarak karşımıza çıkmaktadır. Literatürde mutluluk kavramı, öznel iyi oluş ve yaşam doyumu kavramları ile birlikte kullanılmaktadır. Bireyler içinde buldukları hayat şartlarından yüksek düzeyde doyum alıyor, olumlu duyguları daha yoğun ve sık, olumsuz duyguları ise daha az sıklıkla yaşıyorlarsa yüksek öznel iyi oluşa sahiptirler (Eryılmaz, 2010). Kabul görmüş bir tanıma göre mutluluk, "Gerçekleşmesi anlamlı etkinlik ve etkileşimle ulaşılabilecek bir ideal olan yetkin bir doyum durumu, arzu ve isteklerin tümüyle karşılanması" şeklinde tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre mutluluk insanın ancak kendi eylemleri ile kazanabileceği bir idealdir (Akduman ve Yüksekbilgili, 2015: 2).

Mutluluğu doğrudan bir amaç olarak görüp yaşayarak mutlu olunamayacağı düşüncesi on dokuzuncu yüzyılda yaşamış filozof John Stuart Mill tarafından savunulmuştur. Ünlü düşünürü göre, mutluluk bir yan üründür ve asıl önemli olan insanın bütün kalbiyle isteyerek yaptığı ve sonucunda kendisini mutluluğa erdirtirecek şeylerin ne olduğunu keşfetmesidir (Akduman ve Yüksekbilgili, 2015: 2-3).

### **1.5. Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişki Üzerine Araştırmalar**

Carmody ve Baer'in geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına katılan yetişkinlerin bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde artma, stres seviye ve belirtilerinde azalma tespit edilmiştir. Brown ve Ryan bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu araştırdıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ve

psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır (Özdoğan,2018: 32).

Türkiye’de yapılan çalışmalardan Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz’in (2011) araştırmalarında bilinçli farkındalığın öz anlayış ve pozitif duygu ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlardan birisi de bilinçli farkındalık ve stres, kaygı, depresyon, negatif duygu değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur.

## **2. ARAŞTIRMA**

### **2.1. Araştırmanın Evreni, Örneklemi ve Veri Toplama Yöntemi**

Bu çalışma nicel nitelikte bir çalışma olup tarama modeli kullanılarak veri toplanması esasına dayanmaktadır.

Araştırmanın evrenini; 1.01.2020-31.01.2020 tarihleri arasında anketi cevaplayan, Türkiye’de farklı illerde ikamet eden kişiler oluşturmaktadır. Araştırmada tesadüfi olmayan örnekleme yöntemlerinden, kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Çalışmada verilerin sağlanması amacıyla anket formu kullanılmıştır. Çevrimiçi anket yöntemi ile anket uygulanmıştır.

Araştırmanın değerlendirilmesinde SPSS v23 programı ile analizler yapılmıştır. Demografik veriler frekans analizi ile incelenerek dağılımlar “n” ve “%” olmak üzere sunulmuştur. Verilerin dağılımı Kolmogorov-Smirnov testi ile değerlendirilmiştir. Sonuçlara göre verilerin normal dağılım göstermedikleri belirlenmiştir ( $p<0.05$ ). Bu doğrultuda, korelasyon ilişkisinde ise Spearman Rank Korelasyon testi uygulanmıştır.

### **2.2. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Araştırmanın kısıtlılıkları değerlendirilecek olursa, örneklemin sadece 166 katılımcı ile sınırlı olması gösterilebilir. Sonuçların daha genellebilir olması açısından daha büyük örneklem sayıları ile söz konusu araştırmanın yapılması uygun olacaktır.

### **2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler**

Araştırmada 2 farklı ölçek kullanılmıştır;

#### **2.3.1. Oxford Mutluluk Envanteri (OME):**

Oxford Mutluluk Envanteri (Ölçeği) (OME), Argyle, Martin ve Crossland (1989) tarafından kişisel mutluluğu ölçmek için Oxford Üniversitesi Deneyimsel Psikoloji

bölümünde geliştirilen 29 maddelik 4'lü likert tipi (0-3) bir ölçektir. Türkçeye uyarlanması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır.

### 2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFO):

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (The Mindful Attention Awareness Scale-MAAS) Brown ve Ryan tarafından geliştirilen (2003) 15 maddeli dikkati ve günlük hayattaki şimdiki zaman farkındalığını ölçen bir araçtır. Ölçek, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır.

### 2.4. Araştırmanın Betimsel İstatistikleri

Araştırma kapsamında 166 anket toplanmıştır. Araştırma kapsamında toplanan anketlere ilişkin dağılım Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmanın Betimsel İstatistikleri

Kırılım	Alt Kırılım	N	N%
Çalışma Durumu	Çalışıyor	133	80.1
	Çalışmıyor	33	19.9
Cinsiyet	Kadın	77	46.4
	Erkek	89	53.6
Yaş	<25	11	6.6
	25-30	22	13.3
	31-35	35	21.1
	36-40	30	18.1
	41-45	17	10.2
	46-50	34	20.5
	51-60	14	8.4
	61-65	3	1.8
Medeni Durum	Bekar	49	29.5
	Evli	117	70.5
Eğitim Durumu	Ortaokul	3	1.8
	Lise	18	10.8
	Üniversite	114	68.7
	Yükseklisans	31	18.7

### 2.5. Bulgular

Araştırma sonucunda elde edilen Bireysel Mutluluk ve Bilinçli Farkındalık ile ilgili verilerin Cronbach's Alpha değeri 0,989 olarak belirlenmiştir. Büyüköztürk (2010) faktör yük değerinin .70 ve üzeri olmasının yeterli olacağını belirtmektedir. Bu değer verilerin son derece güvenilir olduğunu göstermektedir.

Araştırmada yapılan örneklemin sayısının yeterliliğini gösteren Kaiser Meyer Olkin istatistiği sonucu ise 0,68 olarak belirlenmiştir. Field (2000) Kaiser-Meyer-Olkin testi için 0.50 değerinin alt sınır olması gerektiğini ve  $KMO \leq 0.50$  için veri kümesinin faktörlenemeyeceğini belirtmiştir. Bu doğrultuda Kaiser-Meyer-Olkin Testinin ise 0.50'den büyük çıkması beklenmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012: 207).

Çalışmada edilen verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını anlamak için Tek Örneklem Kolmogorov Simirnov testi yapılmıştır. Bireysel mutluluk ölçümlerinin gerçekleştirildiği işe OME sonuçları ( $D(166)=0.073$ ,  $p=.002$ ) normal dağılıma uygun değildir. Bilinçli Farkındalık ölçümlerinin gerçekleştirildiği BİFO sonuçları ( $D(166)=0.087$ ,  $p=.004$ ) normal dağılıma uygun değildir. Bu sebeple çalışmanın sonrasında parametrik olmayan testler kullanılmıştır.

Korelasyon analizi iki sayısal ölçüm arasında doğrusal bir ilişki olup olmadığını, varsa bu ilişkinin yönünü ve şiddetinin ne olduğunu belirlemek için kullanılan bir istatistiksel yöntemdir. Verilerin normal dağılmadığı durumda Spearman rank korelasyon katsayısı kullanımı tercih edilir. Spearman rank korelasyon sonuçları incelendiğinde bireysel mutluluk ile bilinçli farkındalık arasında ( $p=0,05$  seviyesinde) anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir. Ayrıca bu iki değişken arasında pozitif yönde düşük düzey ilişki olduğu söylenebilir (Tablo 1).

Tablo 1. Spearman rank korelasyon sonuçları

		Bireysel Mutluluk	Bireysel Farkındalık
Bireysel Mutluluk	Korelasyon	1	.153
	Anlamlılık		.049*
	N	166	166
Bireysel Farkındalık	Korelasyon	.153*	1
	Anlamlılık	.049	
	N	166	166

\* 0,05 seviyesinde anlamlı bir ilişki

## SONUÇ:

Sonuçlar incelendiğinde; literatür taramasında görülen bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışma sonuçları ile uyumlu olduğu gözlemlenmiştir. Bu çalışmaların bir kısmı bu ilişkiyi pozitif ve orta düzeyde olarak tanımlamıştır. Bu çalışma da bilinçli farkındalık ile bireysel mutluluk düzeyleri arasında ki ilişki, anlamlı ve pozitif düşük düzeyde olarak tespit edilmiş, daha geniş araştırma evreni ile yeniden yapılası halinde, farklı sonuçlar elde edilebileceği ortaya koyulmuştur. Bu araştırmanın sonucunda, bu ilişkinin düzeyinin orta ya da düşük çıkma koşullarının araştırılmasının,



başka bir tartışma konusu olarak ortaya çıkmasına neden olmuştur. Bu konuda yapılacak araştırmalar literature katkı sağlayabilir.

#### **KAYNAKÇA:**

Akduman, G., Yüksekbilgili, Z. (2015). İnsan Kaynaklarında Yeni Bir Vizyon: Mutluluk Yönetimi. Türkmen Kitabevi, İstanbul.

Argyle, M., Martin.M. ve Crossland, J. (1989). Happiness as a Function of Personality and Social Encounters. In J. P. Forgas & J. M. Innes (Eds.), Recent advances in Social Psychology: An International Perspective, New York: Elsevier North-Holland, 189-203.

Brown, K. W. ve 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.

Büyüköztürk, Ş. (2010). Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara.

Çatak,P.D. Ögel, K. (2010). Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler, Klinik Psikiyatri Dergisi 13(2), 85-91.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve Lisrel Uygulamaları, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara

Doğan, T. ve Çötök, N. A. (2011). Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi. 4(36), 165-172.

Eryılmaz, A. (2010). Ergenler İçin Özel İyi Oluşu Arttırma Stratejilerinin Geliştirilmesi. Türk Rehberlik ve Psikolojik Danışma Dergisi. 4(33), 81-88.

Eryılmaz, A. ve Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte Özel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(3), 189-203.

Field, A. (2000). Discovering Statistics using SPSS for Windows. London, Thousand Oaks, Sage Publications, New Delhi.

Kınay, F. (2013) Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Bilim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.

- Özdoğan, H. (2018). Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Psikolojik Danışma Rehberlik Yüksek Lisans Programı, Samsun.
- Özyeşil, Z. Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. Selçuk Üniversitesi, Eğitim ve Bilim Dergisi, 36(160), 224-235.
- Yavuz, Ç. (2006). Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Öğrencilerinde Öznel İyi Olma Hali, Psikiyatrik Belirtiler ve Bazı Kişilik Özellikleri: Karşılaştırmalı Bir Çalışma. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, Ü. (2001). Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. Bağlam Yayıncılık, İstanbul.
- Yılmam, B. (2019). Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Anabilim Dalı, Psikoloji Yüksek Lisans Programı, İstanbul.