

T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**TIP FAKÜLTESİ ARAŞTIRMA GÖREVLİLERİ ARASINDA
BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Uzmanlık Tezi

Dr. Fatıma YILDIZ

TRABZON 2021

T.C.
KARADENİZ TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
TIP FAKÜLTESİ
AİLE HEKİMLİĞİ ANABİLİM DALI

**TIP FAKÜLTESİ ARAŞTIRMA GÖREVLİLERİ ARASINDA
BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE MUTLULUK DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ**

Uzmanlık Tezi

Dr. Fatıma YILDIZ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Turan SET

TRABZON 2021

ÖNSÖZ

Uzmanlık eğitimim boyunca ve tez çalışmamda desteğini yanımda hissettiğim, mesleki bilgi ve deneyimlerimi arttırmamda katkıları olan değerli hocam Aile Hekimliği Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Turan Set'e,

Uzmanlık eğitimim boyunca bilgi birikimi, hoşgörüsü ve deneyimlerini esirgemeyen ve yanında çalışmaktan onur duyduğum değerli hocam Doç. Dr. Elif Ateş'e,

Uzmanlık eğitimim boyunca desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Oğuzer Usta'ya,

Birlikte çalışmaktan mutluluk duyduğum, asistanlık süresi boyunca birlikte güzel anlar paylaştığım Aile Hekimliği Anabilim Dalı'nda çalışan asistan arkadaşlarıma,

Hayatımın her aşamasında desteklerini hep yanımda hissettiğim, özverileriyle beni bugünlere taşıyan canım annem ve babama, varlıklarıyla kendimi şanslı hissettiğim kardeşlerime, can'larıma ve hayatıma ayrı ayrı renk katan canım yeğenlerime

Teşekkürlerimi ve saygılarımı sunarım.

Dr. Fatıma YILDIZ

ÖZET

Tıp Fakültesi Araştırma Görevlileri Arasında Bilinçli Farkındalık İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Değerlendirilmesi

Amaç: Hekimler 6 yıllık zorlu eğitim döneminde ve sonrasında tüm meslek hayatları boyunca yoğun çalışma şartlarının yanında ağır sorumluluklarının da getirdiği birçok stresli durumla ve çözülmesi gereken sorunlarla karşı karşıya kalmaktadır. Hekimlerin hem eğitim sürecinde hem de meslek hayatlarında uzun süreli stres altında yaşaması bireysel mutluluklarına olumsuz yönde etki etmektedir. Son yıllarda çalışma hayatındaki stres ile mücadele konusunda bilinçli farkındalık kavramının önemi sıkça duyulmaya başlanmıştır. Alanyazın incelendiğinde bu konuda oldukça fazla araştırma yapılmış olmasına rağmen ülkemizde hekimlerde bilinçli farkındalık düzeyleri ile stresin olumsuz yönde etkilediği mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi araştıran araştırma bulunmamaktadır. Bu çalışmada asistan hekimlerde bilinçli farkındalık ile mutluluk arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

Gereç ve yöntem: Kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte olan çalışmamızı Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Farabi Hastanesi'nde Temmuz 2021 ile Ekim 2021 tarihleri arasında gerçekleştirdik. Çalışmaya Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde araştırma görevlisi olarak görev yapmakta olan 250 erişkin gönüllü birey dahil edilmiştir. Antidepresan kullanmakta olan bireyler çalışmadan çıkarılmıştır. Katılımcılara, 7 sorudan oluşan sosyodemografik bilgileri, katılımcıların farkındalık ve mutluluk düzeylerini saptamak amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Oxford Mutluluk Ölçeği yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulanmıştır.

Bulgular: Çalışmamızdaki 250 katılımcının yaş ortalaması $28 \pm 2,9$ yıl olup %64'ü (n=160) kadınlardan oluşuyordu. Araştırma görevlilerinin bilinçli farkındalık ortalama puanı $57,9 \pm 13,2$ idi. Bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki vardı. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan araştırma görevlilerinde mutluluk düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksekti. Evli olan araştırma görevlilerinin bekar olan araştırma görevlilerine göre

mutluluk düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksekti. Yalnız yaşayanlarda ve ailesiyle yaşayanlarda arkadaşı ile yaşayanlara kıyasla farkındalık düzeyleri anlamlı olarak daha yüksekti.

Sonuç: Bilinçli farkındalık düzeyleri ile mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu izlenmiştir.

Anahtar kelimeler: Mutluluk, Farkındalık, Bilinçli Farkındalık, Araştırma Görevlileri



SUMMARY

Evaluation of the Relationship Between mindfulness and Happiness Levels among Medical Faculty Research Assistants

Aim: Physicians are faced with many stressful situations and problems that need to be solved, brought by heavy responsibilities as well as intense working conditions during the 6 year difficult training period and afterwards throughout their entire professional life. The fact that physicians live under long-term stress both in their education process and in their professional life negatively affects their individual happiness. In recent years, the importance of the concept of conscious awareness in dealing with stress in working life has started to be heard frequently. Although there are many studies on this subject when the literature is examined, there is no research in our country that investigates the relationship between the levels of mindfulness and the levels of happiness negatively affected by stress. For this reason, it is aimed to reveal the relationship between conscious awareness and happiness in resident physicians.

Method: We conducted our cross-sectional and descriptive study at Karadeniz Technical University Faculty of Medicine Farabi Hospital between July 2021 and October 2021. 250 adult volunteers working as a research assistant at Karadeniz Technical University Medical Faculty Hospital were included in the study. Individuals using antidepressants were excluded from the study. In order to determine the level of awareness and happiness of the participants, the Conscious Awareness Scale and the Oxford Happiness Scale were applied to the participants with sociodemographic information consisting of 7 questions and face-to-face interview method.

Results: The mean age of the 250 participants in our study is 28 ± 2.9 years %64 (n=160) of them were women. The mean mindfulness score of the research assistants was 57.9 ± 13.2 . The mindfulness levels were significantly higher in those living alone and with their families compared to those living with friends. There was a statistically significant relationship between mindfulness and happiness levels. Happiness levels were significantly higher in research assistants with high levels of

mindfulness. The happiness levels of the married research assistants were statistically significantly higher compared to the single research assistants.

Conclusion: It was been observed that there was a positive and significant relationship between the levels of mindfulness and happiness.

Keyword: Happiness, Awareness, Mindfulness, Research Assistants



İÇİNDEKİLER

ÖZET	I
SUMMARY	III
İÇİNDEKİLER	V
KISALTMALAR DİZİNİ	VII
ŞEKİLLER DİZİNİ	VIII
TABLolar DİZİNİ	IX
1. GİRİŞ VE AMAÇ	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1. Bilinçli Farkındalık	4
2.2. Mutluluk Kavramı	7
2.2.1. Mutluluğun Kuramsal Temeli	10
2.2.1.1. Uyum (Adaptasyon) Kuramı.....	10
2.2.1.2. Erek Kuramı	11
2.2.1.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı	12
2.2.1.4. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı	12
2.2.1.5. Psikolojik İyi Oluş Kuramı	13
2.2.1.6. Etkinlik ve Akış Kuramı	14
3. GEREÇ VE YÖNTEM.....	17
3.1. Çalışmanın Yapısı	17
3.2. Araştırma Evreni	17
3.3. Veri Toplama Araçları	17
3.3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ).....	17
3.3.2. Oxford Mutluluk Ölçeği (OMÖ)	18
3.4. Çalışmanın Yürütülmesi	18
3.5. Çalışmaya Alınma ve Çalışmadan Dışlanma Kriterleri.....	18
Çalışmaya alınma kriterleri:.....	18
Çalışmadan dışlanma kriterleri:	18
3.6. İstatistiksel Analiz.....	19

3.7. Etik Kurul.....	19
4. BULGULAR.....	20
4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri.....	20
4.2 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri.....	20
4.2 Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri	22
5. TARTIŞMA	30
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	36
7. KAYNAKLAR.....	38
8. EKLER.....	46
Ek-1. Anket Formu	46
Ek-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	47
Ek-3. Oxford Mutluluk Ölçeği.....	48
Ek-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu	49

KISALTMALAR DİZİNİ

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

BFÖ : Bilinçli Farkındalık Ölçeği

OMÖ : Oxford Mutluluk Ölçeği

SPSS : Sosyal Bilimler İçin İstatistik Program

ANOVA : Tek Değişkenli Varyans Analizi

Ss : Standart Sapma

p : Sigma (anlamlılık düzeyi)

N : Birey Sayısı

X : Aritmetik Ortalama

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 1. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	23
Şekil 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeyleri.....	23
Şekil 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri.....	24
Şekil 4. Katılımcıların Çalıştıkları Branşlara Göre Mutluluk Düzeyleri.....	25
Şekil 5. Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Mutluluk Düzeyleri	26



TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Katılımcıların Sosyodemografik Özelliklerinin Dağılımı.....	20
Tablo 2. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri.....	20
Tablo 3. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özellikleri ile Bilinçli Farkındalık Puanı Ortalamalarının Karşılaştırılması.....	21
Tablo 4. Katılımcıların Kiminle Yaşadığı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....	21
Tablo 5. Katılımcıların Mutluluk Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Sosyodemografik Değişkenleri Arasındaki İlişki.....	22
Tablo 6. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki.....	27
Tablo 7. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ndeki Önermelere Verdikleri Cevapların Dağılımı.....	29

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Mutluluk kavramı, insanlık tarihi süresince ilgi odağı olunan konulardan bir tanesi olmasının yanında pozitif psikolojinin en temel kavramlarından da birisidir. Çoğu bireyin geçmişten bugüne peşinden koştuğu, ulaşmak istediği en önemli hedeflerden biri tüm yaşamları süresince mutlu olmaktır (1). Bu arayış insanın doğuştan getirdiği bir istektir. Kavram olarak bakıldığında mutluluk pozitif duygulanımın varlığı ve negatif duygulanımın yokluğu hali olarak tanımlanmaktadır (2). Türk Dil Kurumu (TÜİK)'nin yaptığı tanımlamada ise; bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumudur. Nettle (2005), mutluluğu 3'e ayırır: İlki bireyin içinde bulunduğu durumdaki anlık mutlu olma duygusudur, buna birinci düzey mutluluk demektir. İkincisi keyif ve acının denge halinde olduğu bir yaşamdır ve bu bireylerin yaşam doyumu anlık değil belirli bir dönem boyunca yüksektir. Üçüncüsünde ise bireyde daha derin, durağan ve yoğun bir iyilik hali olup kişi kendisini gerçekleştirmiştir. Bu yaşamının genelinde görülür ve kısa süreli olumsuzluklardan etkilenmez (3). Mutluluk kavramı ile yapılan araştırmalarda genellikle daha uzun süreli olan ikinci ve üçüncü düzey mutluluk kavramının incelendiği görülmüştür.

Mutlulukla alakalı elimizde olan bilgiler ilk çağlarda yaşayan filozoflara kadar dayanmaktadır. Farabi ve Gazali gibi pek çok ünlü düşünürün “Ne için yaşamalıyım?” “Nasıl yaşamalıyım?”, “Ne çeşit bir yaşam beni mutlu eder?” gibi sorulara cevap aradıkları görüş bildirdikleri görülmektedir (4). Aristo'ya göre mutluluk yaşamın anlamı, insan varoluşunun bütün amacı ve neticesidir. Milattan önce yaşamış insanlardan günümüze hala güncelliğini koruyan mutluluk kavramı biyopsikososyal bir varlık olan insanın ruh sağlığının bir bileşenini oluşturmaktadır.

İnsan psikolojisinin bir bilim dalı olmasından bu yana ruh sağlığı konusunda yapılan çalışmalar uzun yıllar boyunca sorunlar, sıkıntılar gibi bireylerin mutsuzluklarına neden olan faktörlere ayrıca akıl hastalıklarının teşhis ve tedavisine odaklanmış, pozitif psikolojinin temel bir kavramı olan mutluluk ihmal edilmiştir. Ancak özellikle İkinci Dünya Savaşı'ndan sonra ruh sağlığının sadece patoloji odaklı çalışmalar ile araştırılması yetersiz görülerek pozitif akıl sağlığını anlamaya ve onu geliştirmeye yönelerek bireylerin kişisel güçlerine ve potansiyellerine odaklanılmaya

başlanılmıştır (5)(6). Pozitif psikolojinin olumluya yönelmesi kişinin yaşadığı sorunların, olumsuz duygu ya da olayların görmezden gelindiği anlamına gelmemektedir. Pozitif psikoloji kişinin güçlü taraflarını kuvvetlendirerek, karşılaştığı sorunlar, stresler ve olumsuz durumlar karşısında psikolojik dayanıklılığını arttırarak ruh sağlığını korumayı amaçlamaktadır (7). Pozitif psikoloji mutluluğun yanında umut, maneviyat, minnettarlık, iyi niyetlilik, erdemlilik, akış, affetme gibi bireyin olumlu, güçlü ve uyumunu artıran özelliklerini kuvvetlendirmeyi hedefler.

Mutlulukla ilgili son zamanlarda araştırılan bir diğer kavram olan bilinçli farkındalık bireyin içinde bulunduğu ana odaklanmasını ve o an yaşadıklarını gözlemlemesini sağlayarak stresli veya olumsuz olaylarla daha rahat başa çıkabilmesini, kendini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Farkındalık, bir dikkat yönlendirme şeklidir. Farkındalık kavramı Pali dilinde yer alıp farkına varmak, dikkat etmek ve hatırlamak manasına gelen Sati kelimesinden İngilizceye tercüme edilmiştir. Pali dili 2.500 yıl önce Budistler tarafından kullanılmış ve farkındalık bu geleneğin ana akidesi olmuştur (8). 1970’li senelerde Asyalı farkındalık öğreticileri ile Batılı araştırmacılar arasında kültürel paylaşım artmaya başlamıştır. Bilinçli farkındalığın Batı’daki ilk psikoterapi uygulaması 1979 senesinde Dr. John Kabat-Zinn aracılığıyla meydana gelmiştir. Bilinçli Farkındalığın terimi ve psikoterapi alanında uygulamaları Batı’da yaklaşık otuz yıllık geçmişe sahiptir. Psikologlar, psikiyatristler ve nörobilimciler tarafından araştırılmaya ve uygulanmaya başlamıştır. .Kabat-Zinn farkındalığın genetik bir insan kabiliyeti olduğunu, tüm insanların farkındalık uygulamalarını yerine getirebileceğini ve bu uygulamalardan yarar sağlayabileceğini savunur(9).Farkındalık çalışmaları bireylerin acılarını geride bırakmalarını, iyi oluşlarını geliştirmelerini sağlar ve her birey tarafından kolaylıkla uygulanabilecek pratikler içerir. Kişinin şartlanmaların dışına çıkıp yaşanan olayları hızlıca idrak etmesine yardımcı olur. Farkındalık, bireyin dağılmış olan zihnini bir aydınlanma ile toparlayarak hayatının her dakikasını özümsemesine, tüm ilgisini yaptığı etkinliğe vermesine ve böylece karşılaştığı herhangi bir sorunu etkili ve akıllıca çözmesine yardımcı olur.

Mesleği gereği her gün onlarca farklı sorunla karşılaşan hekimler bu sorunlara zmler ararken bazen farkında olmadan kaygı, korku, gerginlik, tükenmişlik gibi bazı olumsuz duygular yaşayabilmektedir. Hekimlerin hem eğitim sürecinde hem de meslek hayatlarında uzun süreli stres altında yaşaması bireysel mutluluklarına olumsuz yönde etki etmektedir. Bu nedenle bu çalışmada; Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde görev yapmakta olan araştırma görevlilerinde bilinçli farkındalık ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirilmek amacıyla yapılmıştır.



2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bilinçli Farkındalık

Çalışma hayatında stres yoğunluğunun en fazla yaşandığı mesleklerin başında hekimlik gelmektedir. Yaşam kalitesini olumsuz etkileyen bu durum kimi zamanlar hekimlerin fiziksel ve ruhsal sağlığını bozarak onların iş kalitesinde de düşmeye dolayısıyla başarı seviyelerinde azalmaya neden olmaktadır. İş yaşamındaki stres kişilerde fiziksel olarak baş ağrısı, kaslarda gerginlik, uykusuzluk; ruhsal olarak da depresyon, anksiyete, çaresizlik, tükenmişlik duygularına neden olabilmektedir. Hayat kalitesini olumsuz yönde etkileyen yüksek stres düzeyiyle başa çıkmak için çeşitli yöntemler geliştirilmiştir. Günümüzde popülerleşmeye başlayan bilinçli farkındalık uygulamaları da bu yöntemlerden biridir. Güneydoğu Asya'daki toplumlarda 2500 yıllık geçmişe sahip olan farkındalık uygulamaları 1970'li yıllarda doğu ve batının kültürel etkileşimleriyle birlikte batı tıbbının ilgisini çekmiş nörobilimciler, psikiatrister ve psikologlarca araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır.

Günümüzde gittikçe daha sık duymaya başladığımız bilinçli farkındalık kavramı hayatın her alanında bireylerin olayları mevcut gerçekliğiyle algılamalarını ve dikkatle gözlemlmelerini sağlamaktadır. Özellikle 21. Yüzyılın başından itibaren bilinçli farkındalığın önemi daha çok anlaşılmış olup 2000 yılında bu konuyla ilgili yayın sayısı 10 iken 2020 yılına gelindiğinde bu sayının 1153'e çıktığı görülmektedir (10). Akademik anlamda bilinçli farkındalık çalışmalarının çeşitlendiği ülkemizde de bu kavrama ilginin giderek arttığı görülmektedir.

Bilinçli farkındalık bireyin dikkatini o anda meydana gelmekte olanlara yargılamadan ve kabullenerek yönlendirmesi olarak tanımlanmıştır (11)(12). Farkındalıkla birlikte birey mevcut düşüncelerinin, duygularının, bedensel duyularının bilincinde olma kabiliyetini nezaket ve anlayışla geliştirir. Kişinin idrak (örneğin stres yaratan bir uyarın) ve tepkisi (düşünce, konuşma ve davranış) arasında psikolojik bir "boşluk" oluşturur (13). Bu psikolojik boşluk bireyin olaylara negatif duygularla dürtüsel cevap vermesi yerine akıllıca tepki göstermesine

yardımcı olur. Farkındalık, bireylerin sorunlarla açık bir biçimde yüz yüze gelmesi ve içsel kaynaklarını kullanıp bu sorunu aşmak için kendini yönlendirmesine dolayısıyla bu sorundan kurtulmasına katkı sağlar.

Farkındalık anlarının ortak birtakım özellikleri bulunmaktadır. Farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeden bireyin zihninde kelimelerden bağımsız olarak meydana gelir ve bu sebeple kelimelerin hakimiyetinde değildir. Kişinin algısının devamlı olarak daha ileri seviyelerini keşfetmelerini sağlar. Farkındalık geçmişteki pişmanlıklardan ve gelecekteki kaygılardan kurtulup devamlı olarak şu anda olmayı, yaşanan veya yaşanmakta olan olayların bağımsız ve razı olucu bir şekilde ele alınmasını, dikkatin devamlı ve hedefli bir biçimde bir yere kanalize edilmesini, kişinin vücudunu ve zihnini yakından hissetmesi ve gözlemlemesini gerektirir. Farkındalık bireyin keder, ızdırap veren duygu ve düşüncelerini optimal bir biçimde kabul etme becerisini geliştirerek kişinin kendini koşullandırdığı acıdan kurtulmasını sağlar. Kişiye içsel ve çevresel duyumsadıklarından bir adım geri atmayı öğreterek onlara alışık olduğu tepkileri vermeden, onları yargılamadan hareket etmesini sağlar. Dolayısıyla anda kalmayı deneyimleyen birey yaşamındaki zihinsel ve fiziksel olaylara ne şekilde tepki vereceğini bilinçli bir şekilde seçebilir (14).

An'da kalmak, geçmişten gelen sıkıntılarda, korkularda, geleceğe dair belirsizliklerde, beklentilerde kaybolmaya karşılık şu anda ve burada deneyimlenmekte olanın kıymetini anlamak bedensel ve zihinsel olarak kendi içimizde ve etrafımızda neler olduğunun bilincinde olmaktır. Bir diğer anlamda farkındalık bireyin "Şu anda ne yaşıyorum?" sorusuna kendi duygu, düşünce ve vücudunu gözlemlemesi sayesinde verdiği bir yanıttır (15).

İnsanlar çoğu zaman düşüncelerinin, hissettiklerinin ve vücutlarında ne duyumsadıklarının bilincinde değildirler ve anda olan olaylar konusunda dikkatlerini dağıtıcı düşüncelere sahiptirler. Bu duruma bilinçsizlik (mindlessness) hali de denilmektedir (16). Bilinçsizlik halindeki yaşananlara örnek olarak faaliyetleri onlara dikkat etmeden aceleyle yerine getirmek, cisimleri dikkatini vermemek veya başka bir şey düşünme sebebiyle kırmak veya döküp saçmak, fiziksel gerilim veya rahatsızlığın bilincinde olmamak, bir bireyin adını onu duyduktan hemen sonra hatırlamamak, kendini gelecekle alakalı plan yaparken veya geçmişte yaşadıklarını

düşünerek bulmak, ne yiyip içtiğinin bilincinde olmaksızın atıştırmak gibi durumlar sayılabilir. Öyle ki kişi bazı acı verici olaylar ile karşılaştığında tüm algısı sınırlanır böylece kendisinde ve etrafında yaşanmakta olan olayların farkına varamaz (7).

Zihin insanların bilincine varmadan günlük hayatında karşı karşıya kaldığı durumlara yaklaşımını saptayan otomatik bir pilot gibidir (17). Otomatik pilot kontrolündeki bireyler kendilerinin ve çevrelerinin bilincinde değildirler (18). Otomatik düşünceler ortaya çıktığında kişilerin olaylar veya durumlar karşısında ortaya koyduğu reaksiyonlar, onlar bilincinde olmadan o olay ya da durumu ne şekilde algılayacağını belirler. Farkındalık sayesinde bireylerin karşılaştıkları olayları otomatik olarak algılayıp tepki vermeleri yerine şimdiye odaklanarak o anda kendilerini ve olaylara verdikleri reaksiyonları gözlemlemeleri sağlanır. Farkındalık temelli terapilerde de hedeflenen şey kişinin olabildiğince otomatik pilottan çıkıp kendisinin ve çevresinin bilincinde olması veya en azından o anda otomatik pilotta olduğunun bilincine varmasına yardım etmektir.

Bilinçli farkındalığa dair yazılan en yeni ve eski kuramsal yazılar bilinçli farkındalık uygulamalarını zihni sakinleştirmenin, acı seviyesini düşürmenin ve yaşam kalitesini arttırmanın bir aracı olarak belirtmişlerdir (19). Farkındalıkla bireyler endişelerine, üzüntülerine, beklentilerine konsantre olmayı bırakıp onları serbest bırakırlar. Böylelikle serbest kalan bu duyguların negatif etkileri de ortadan kalkmaya başlar (20). Duygu ve düşüncelerimizi devamlı bir surette kontrol altına almaya çabalamak yağmur yüklü buluttaki su zerreciklerinin yeryüzüne inmesini engellemeye çalışmaya benzer ve insanın bunu yapması olası değildir. Duygu ve düşüncelerin kendi haline bırakıldığında, su zerreciklerinin denize karışması gibi ortadan kaybolduğu görülebilir (7).

Farkındalığın aslında doğuştan gelen bir kabiliyet olduğu ve yaşam içerisinde uygulanan pratiklerle geliştirilebileceği savunulmaktadır (9). Bu bağlamda farkındalığı arttırmaya dönük çokça teknik ve uygulama geliştirilmiştir. Bu teknik ve uygulamaları resmi ve gayri resmi olmak üzere iki başlık altında toplamak mümkündür. Resmi uygulamalar farkındalık meditasyonunu gayri resmi farkındalık uygulamaları ise kişinin gün içerisinde uygulayabildiği farkındalık çalışmalarını kapsar (17).

Farkındalık ayrıca depresyon ve psikotik delüzyonlar gibi ciddi psikolojik sorunlara da ne şekilde tepki verdiğimizizi değiştirebilecek temel bir psikolojik süreçtir (21). Farkındalık uygulamalarının kronik ağrıda, anksiyete bozukluğunda, depresyon, çeşitli bağımlılıklar ve kişilik bozukluğu gibi çokça ruhsal ve fiziksel problemlerde faydalı olduğu saptanmıştır (19). Farkındalık ilkelerinden olan anda kalma, yargısızlık ve kabullenmenin depresif şikayetleri azaltmada ve duyguları kontrol edebilmede önemli rolü olduğu öngörülebilir. Farkındalığın artışının depresyon seviyesinde azalmaya katkısı olduğu tespit edilmiştir (12)(22)(23)(24)(25). Monash Üniversitesi Tıp Fakültesi öğrencilerinde farkındalık üzerine yapılan araştırmalar, hergün 10 dakika kadar süren farkındalık uygulamalarının bireylerin refahını ve yaşam kalitesini artırdığını saptamışlardır (26). Tıp fakültesi öğrencilerinde farkındalık ve stres arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda da farkındalık uygulamalarının öğrencilerdeki stres algılarını azalttığı saptanmıştır (26)(27)(28)(29). 3 hemşirelik öğrencisinde 5 haftalık farkındalık pratik uygulamalarının stres düzeylerine etkisini araştıran bir diğer çalışmada farkındalık uygulamalarının farkındalık seviyelerini artırıp stres seviyelerini azalttığı saptanmıştır (30).

2.2. Mutluluk Kavramı

Halk arasında mutluluk olarak bilinip psikoloji alanında öznel iyi oluş olarak kullanılan bu kavram öz saygı, yaşam doyumu, neşe, başarma duygusu gibi birçok etkeni içinde barındırır. Bireyin yaşam doyumu algısı, haz alma, hoşnut olma gibi olumlu duyguları ne kadar çok; üzüntü, keder gibi olumsuz duyguları ise ne kadar azsa o kişinin öznel iyi oluşu o kadar yüksektir denilebilir. Tersine bireyde yaşam doyumunun, olumlu duyguların, haz almanın az oluşu; öfke, gerginlik, üzüntü gibi olumsuz duyguların fazla oluşu ise öznel iyi oluşunun az olduğunu gösterir. Mutluluğun en önemli yapıtaşlarından biri yaşam doyumudur. Yaşam doyumunun zıt anlamlısı olan yaşam memnuniyetsizliği ise genel bir stres belirtisidir (7).

Bireylerin anlık duygu durumları gün içerisinde yaşadıkları çeşitli olaylar sonucunda değişebildiğinden, öznel iyi oluş araştırmacıları kişilerin geniş zaman dilimlerindeki genel ruhsal durumları, uzun süreli iyilik halleri üzerinde çalışmaktadırlar. Her bireyin kendine has bir öznel iyi oluş düzeyi mevcuttur ve

bilinçli olarak bunun farkında olmasalar da psikolojik yapısı kişinin mutluluğunu gösterir (7). Mutlu bireylerin daha az mutlu bireylere göre yaşam olaylarını yorumlamalarında, değerlendirmelerinde ve onlara tepkilerinde farklılık olduğu saptanmıştır (31).

Alanyazında insan hayatında büyük öneme sahip olan mutluluk kavramı ile ilgili oldukça fazla çalışma bulunmaktadır. Mutluluğun hayatın tümüne dair bir değerlendirme olması dolayısıyla oldukça fazla faktörden etkilendiği söylenebilir (32). Lyubomirsky'nin yaptığı araştırmada genetik faktörlerin, amaçlı etkinliklerin ve demografik faktörlerin öznel iyi oluşa anlamlı düzeyde etki ettiği saptanmıştır. Çalışmasında öznel iyi oluşa genetik yatkınlığın %50, amaçlı etkinliklerin %40, demografik değişkenlerin ise %10 oranında etkili olduğunu belirtmiştir. Genetik faktörlerin içeriğinde sorumluluk alma, dışa dönük olma, uysallık, deneyime açık olma durumları yer alır. Amaçlı etkinlikler bedensel istekleri karşılamak, insanlarla iletişim halinde olmak, toplu organizasyonlara gitmek, dinî inancın gereklerini yerine getirmek gibi etkinliklerdir. Demografik faktörler içerisinde kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve gelir düzeyi gibi değişkenler yer alır (31) Tek bir ülke veya ülkeler grubunda mutluluk düzeylerinin araştırıldığı geniş çaplı araştırmalarda mutluluk düzeyinin yaş, medeni durum, ekonomik durum, eğitim durumu, sosyal ilişkilerin iyi oluşu ile pozitif, işsizlik ile negatif yönde ilişkilerinin olduğu saptanmıştır. (33). Wagner, kişinin yaşadığı toplumdaki refah düzeyi, sağlık hizmeti olanakları ve eğitim olanaklarının da bireyin mutluluğuna etkili olduğunu öne sürülmektedir (34). Ayrıca mutluluğun affetme, iyimserlik, öz-duyarlık, benlik saygısı, sosyal beceri, mizah duygusu, stresle başa çıkma davranışları, yaşam tarzı, duygusal zeka, bilinçli farkındalık düzeyleri ile de ilişkileri araştırılmıştır (35)(36)(37)(38)(39)(40). Mutluluğun kişilik özellikleri ile doğrudan ilişkili, sağlıklı olma, kişilerarası olumlu ilişkiler ve iş yaşamında başarılı olma ile ilişkili olduğu gelir düzeyi arasında düşük ya da orta düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur (41)(42).

Öznel iyi oluş ile bireylerin yaşları arasındaki ilişkinin araştırıldığı çalışmalarda birbirinden farklı sonuçlar elde edilmiştir. Kimi çalışmalarda yaşla birlikte öznel iyi oluşun arttığı (43) kimilerinde ise ergenlik ve yaşlılık dönemlerinde

yer alan gruplarda orta yetişkinlik yaş grubunda yer alan bireylere göre öznel iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (44)(45).

Alanyazında cinsiyetle mutluluk arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmaların sonuçları birbirinden farklılık göstermektedir. Kimi çalışmalarda erkek bireylerin kadınlardan daha mutlu olduğu (7)(46), kimilerinde kadın bireylerin erkeklerden daha mutlu olduğu saptanmıştır (47)(48). Çoğu çalışmada ise bireylerin öznel iyi oluşları ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (49)(50)(51)(52)(53).

Mutluluğun önemli bir yordayıcısı olduğuna inanılan sosyal ilişkilerdeki yeterlilikle ilgili yapılan araştırmalar da bulunmaktadır (54)(55)(56). Doğan-Sapmaz'ın yaptığı çalışmada besleyici ilişki tarzına sahip olan bireylerin zehirleyici ilişki tarzına sahip olanlara göre daha mutlu oldukları saptanmıştır (35). Bunu destekler biçimde olumlu ilişkiler kurmanın öznel iyi oluşa pozitif yönde etkileri olduğuna dair birçok çalışma bulunmaktadır (54)(55)(56). Sağlıklı insanın iyilik halinin temelinde maneviyat olduğu ve iyilik halinin diğer bütün yönlerinin de kaynağını oluşturduğu görüşü de mevcuttur (57). Mutluluğun sağlıklı olma, iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenlerle ilişkisi olduğunu belirten çalışmalar da bulunmaktadır (56)(58).

Çok sayıda ülke toplumlarının iyi oluş düzeylerini, iyi oluşlarına etki eden faktörlerini yakından izlenmekte ve sosyal politikalarını bu verilere göre şekillendirmektedir. Ülkemizde Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) tarafından 2003 yılından itibaren düzenli olarak gerçekleştirilen yaşam memnuniyeti araştırmasında bireylerin genel mutluluk algılarının, temel yaşam alanlarındaki genel memnuniyet düzeylerinin zaman içindeki değişimi takip edilmektedir. 2003'te yapılan çalışmada mutlu olduğunu beyan eden erişkin bireylerin oranı %59,6 iken 2020 yılında bu oranın azaldığı (%48,2) görülmektedir. TÜİK verileri incelendiğinde yıllar içerisinde bireylerin mutsuzluk oranının arttığı görülmektedir (59). Birleşmiş Milletler aracılığıyla 2021 yılında hazırlanan Dünya Mutluluk Raporu sonuçları ve mutluluk

kavramı ile ilgili yapılan çalışmalar değerlendirildiğinde, Türkiye 149 ülke içerisinde 104. sırada yer alıp mutsuz ülkeler sınıfına girmiştir (60).

Yapılan çalışmalar öznel iyi oluş düzeyi yüksek olanların kişilerarası ilişkilerinde ve iş yaşamlarında daha başarılı olduklarını göstermiştir. Ayrıca yaşam enerjilerinin, yaratıcılıklarının ve yaşam sürelerinin arttığı, bağışıklık sistemlerinin güçlendiği saptanmış (4).

2.2.1. Mutluluğun Kuramsal Temeli

Alanyazında mutluluğu açıklamaya çalışan farklı kuramlar mevcuttur.

2.2.1.1. Uyum (Adaptasyon) Kuramı

Bu kuram kişinin yeni durumlar karşısında nasıl tepkiler verdiği olaylara nasıl uyum gösterdiği üzerine odaklanmıştır. Kişinin mutluluğunu oluşturan en önemli özelliklerinden birinin çevreye uyum sağlam kapasitesi olduğunu savunur. Bireyler hayata tutunabilmek ve karşılarına çıkan sorunlarla başa çıkabilmek için çevrelerine ve karşılaştıkları değişen yaşam koşullarına uyum sağlamak durumundadırlar.

Uyum kuramı, daha önce karşılaşılmamış bir olaya verilen kuvvetli tepkinin süreç içerisinde karşılaşılan duruma alışıkça ve bu duruma uyum sağladıkça azaldığını belirtmektedir (61). Farklı bir söylemle kişiye zevk veren etkinlikler kişinin hayatında fazlaca yer kapsadığında ve hayatının olağan bir durumu haline geldiğinde zamanla kişiye zevk verme özelliklerini kaybederler. Bu durum kişilerin yüksek düzeyde uyum sağlama ve olayı kabullenme özelliklerinden kaynaklanır. Daha önce karşılaşılmamış bir durum yaşayan kişiler bu olayı iyi ya da kötü olarak değerlendirerek mutlu veya mutsuzluk hissederler fakat ilerleyen dönemlerde kişi bu duruma uyum sağladıkça, bu durum karşısında yaşadığı hislerin yoğunluğu azalır (62) Örneğin bireylerin başından kaza geçirme, organ kaybetme, depresyon geçirme, yakınlarının ölümü, fakirlik ya da zengin olma gibi hayatta önemli olaylarla karşılaşma durumlarında güçlü tepkiler vermektedir. Bireyler süreç içerisinde karşılaştıkları bu durumlara uyum sağlamakta (olumlu ya da olumsuz) ve zenginlik

yaşama, yeni bir eşyaya sahip olma gibi pozitif ve kaza yapma, organ kaybı, sevdiğini kaybetme gibi negatif olayları zamanla kabullendiklerinden mutluluk ve mutsuzluk hissetmeleri uzun sürmemektedir (61).Yine bir birey çalıştığı işinde terfi alıp statüsünü yükselttiğinde ve gelirini artırdığında, en başta kendini özel hisseder, ilerleyen süreçte bu olaya uyum sağlar ve bir zaman sonra da sahip olduğu gelir ve statü bireyi tatmin etmemeye başlar ve kişi eskisi gibi bazal mutluluk düzeyine geri döner.

Alışma süreci kişide farklı birtakım işlevlere hizmet etmektedir. Örneğin alışma dönemi kişinin başına gelen pozitif veya negatif yaşam olayları sonrasında hissettiği duygusal yoğunluğun uzunca süre sürüp gitmesini engelleyerek kişinin ruh sağlığını korumasına faydalı olmaktadır. Ayrıca, kişinin olaylar karşısında ortaya koyduğu duygusal tepkilerin yoğunluğunu azaltarak kişinin başarma olasılığı olmayan hedeflerinden vazgeçmesine yardımcı olur. Uyum kuramına göre evlilik, yaş, cinsiyet, eğitim durumu, sağlık, gelir durumu gibi değişkenler kişilerin mutluluğu üzerinde çok az etkilidir. Bu durum, kişilerin zamanla bu tür olaylara alışmaları ve bunun doğal bir sonucu olarak da bu etkinin uzun süre devam etmemesinden kaynaklanır (63).

2.2.1.2. Erek Kuramı

Erek kuramı 1960 yılında Wilson tarafından ortaya atılmıştır ve bu kurama göre insanların mutluluğu ihtiyaçlarını doyumalarına ve çeşitli yaşam amaçlarına sahip olmalarına bağlıdır. Wilson (1960)'a göre kişinin ihtiyaçları doyurulmadığında bireylerde mutsuzluk meydana gelmektedir. Yine iyi olma hali ve mutluluk belli bir amaca bağlıdır ve bu amaç gerçekleştirilmezse mutsuzluk meydana gelir (62). Birçok filozof arasında mutluluğun kişilerin arzu ve isteklerinin karşılanmasıyla mı yoksa bastırılmasıyla mı elde edildiği hakkında fikir birliği yoktur. Hedonistik yani hazzı bakış açısına sahip filozoflar insanların mutluluğu isteklerinin karşılanmasıyla elde edebileceğini savunurken, sofist filozoflar ise tam tersine insanların mutluluğu isteklerini bastırmasıyla elde edilebileceğini öne sürmüşlerdir (64). Erek kuramının savunduğuna göre insanlar doğuştan getirdikleri ve sonradan öğrenilmiş olan ihtiyaçlarının giderdikleri takdirde kendilerini gerçekleştirebilirler. Bu ihtiyaçlar

Maslow'un evrensel olduğunu düşündüğü (fizyolojik ihtiyaçlar, güvenlik ihtiyacı, sevgi ve ait olma ihtiyacı, saygı ihtiyacı ve kendini gerçekleştirme) ve Murray'ın ise her kişide başka olan kişiye özel ihtiyaçlardır (7). İnsan amaçları olan bir varlıktır ve bu durum onları biçimlendirir, planlı ve bir örüntü içerisinde yaşamaları için teşvik eder. Bilişsel, davranışsal ve duygusal olmak üzere her amacın kendine göre öğeleri vardır. Kişinin kendine birtakım amaçlar belirleyip o amaçlara ulaşmak için çabalaması ona yaşamında düzen ve anlam duygusu geliştirmesini sağlar. Belirli amaçları olan kişi günlük yaşamında önüne çıkan sorunlara daha kolay çözüm bulabilmekte karşılaştığı güçlüklerle daha rahat baş edebilmektedir. Bu kişiler stresli zamanlarında dahi iyi oluşlarını devam ettirebilmektedirler (7).

2.2.1.3. Aşağıdan Yukarı ve Yukarıdan Aşağı Kuramı

Aşağıdan yukarı kuramına göre mutluluk bireyin hayatında haz duyduğu küçük küçük etkinliklerin bir bütünüdür. Bu kurama göre kişinin mutluluğu yaşamı boyunca keyif aldığı olayların çokluğuna bağlıdır. Mutlu hayat, mutlu yaşantıların tamamıdır (65). Bu yaklaşıma göre aile, iş, arkadaşlık gibi önemli yaşam alanlarından alınan memnuniyet ne kadar fazla ise yani bu alanlarda ne denli doyuma ulaşılmışsa o nispette mutluluk duygusunu elde etmektedir.

Yukarıdan aşağı kuramında ise bireyin sahip olduğu genetik faktörler, deneyimleri neticesinde oluşan kişilik özellikleri ve bireyin bilişsel süreçlerinin sonucunda mutluluk hissedilir (62). Bu kurama göre mutluluk, bireyin karşılaştığı olumlu veya olumsuz olayları kişiliğinin getirdiği bakış açısıyla yorumlamasına ve buna göre davranış göstermesine bağlıdır. Doğrusu yaşanan hadiseler iyi veya kötü değildir. Yaşananları iyi veya kötü olarak yorumlamak kişiye bağlıdır. Bu sebeptendir ki bireylerin mutlulukları üzerinde düşünceleri, inançları, olaya bakış açıları ve bilişsel değerlendirme süreçleri büyük öneme sahiptir (66).

2.2.1.4. Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu kurama göre, kişilerin mutluluğu yaşadığı ortamın koşullarına ve kişilerin kendilerine referans aldığı bireyler veya belli ölçüler arasında yaptığı kıyaslamalara bağlıdır (61). Bu kuram insanların kendilerini birçok farklı yönden etraflarındaki

insanlarla ve genel geçer standartlar ile kıyasladıklarını, yaşamdan aldıkları doyumları içinde bulundukları durum ve bu standartları kıyaslayarak değerlendirdiklerini savunur. Bu kıyaslamayla birlikte kişi kendi yaşam düzeyinin, belirlenen standartlarının altında olduğu düşüncesinde olursa mutsuz olur. Yani bireylerin yaşamdan aldıkları doyumun ve mutluluğun, onların içinde bulunduğu gerçek koşullar ve belirlenen standartlar arasındaki farka dayandığını savunur (61).

Kişilerin sahip olduğunu algıladıkları şeyler ile ulaşmayı amaçladıkları standartların arası bu farklılıkları oluşturur. Bireylerin kendi gerçekleriyle genel geçer standartları karşılaştırırken ölçüt aldığı durumlar, bireyin yakınında bulunan kişilerin sahip oldukları, eskiden kişinin sahip olduğu en iyi şeyler, kişinin sahip olmayı hayal ettiği şeyler, bireyin bir kişinin ihtiyacı olduğunu düşündüğü temel şeyler olarak örneklendirilebilir. Kişinin elde etmeyi hedeflediği seviye ile hali hazırda ulaşmış olduğu seviye ne kadar az olursa mutluluğun o derece yüksek olacağı düşünülmektedir (67).

Kişilerin kendilerini başka insanlarla kıyaslamasında kişilik özellikleri önemli bir etmendir. İyimser yapıya sahip insanlar kıyaslama yaparlarken kendilerini kendilerinden daha kötü durumda olanlarla kıyaslamaya ve sonucunda olumlu ve pozitif davranmaya eğilimlilerken, karamsar yapıya sahip insanlar ise kendilerini kendilerinden daha iyi olan kişiler ile kıyaslayarak sıklıkla mutsuzluk hissetmektedirler (61). Bireylerin kendilerini kendilerinden daha yüksek seviyedeki kişilerle kıyaslamaları sonucu kıskançlık, hayal kırıklığı gibi duyguları deneyimleyip öznel iyi olma hallerinin azaldığını, kendinden düşük seviyedeki kişilerle kıyaslamaları sonucu ise öznel iyi olma hallerinin arttığını düşünülmektedir (68).

2.2.1.5. Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Temeli gelişimsel psikoloji ve klinik psikoloji alanlarındaki çeşitli kuramlara dayanmaktadır. Bu yaklaşıma göre psikolojik iyi olma hali kişinin stressiz olmasından veya ruh sağlığı problemlerinin yokluğundan çok daha fazlasıdır. Psikolojik iyi oluş durumunda kişide pozitif benlik saygısı, yaşamında anlam ve

amaçlılık, çevresiyle uyum, pozitif sosyal ilişkiler ve devamlılığı olan büyüme ve gelişme duyguları mevcuttur (69).

Psikolojik iyi oluş kuramının altı alt boyutu bulunmaktadır. Bu alt boyutlar, kişilerin kendi kısıtlılıklarının bilincinde olmalarına rağmen, kendileri hakkında iyi hissetmeye gayret etmeleri (kendini kabul), kişisel olarak durmaksızın büyüme ve gelişme içerisinde olmaları (kişisel gelişim), hayatlarının bir anlamının ve amacının olduğu inancı (yaşam amacı), sıcak ve güvenilir sosyal ilişkiler geliştirmek gereksinimi (başkaları ile olumlu ilişkiler kurma), bireyin kendi isteklerini geliştirecek şekilde etrafını biçimlendirmeye çalışması (çevre hakimiyeti) ve kişinin kendi kendine karar verme yetisi (otonomi) olarak sıralanabilir (43).

Tüm bu kuramların dışında farklı bir görüşe göre mutluluk üç boyuttan oluşur; olumlu duygu, yaşama sıkıca bağlı olma ve yaşamın anlamı. Olumlu duygu kişinin geçmişine, geleceğine ve şimdiki anına dair pozitif hislere sahip olmasıdır. Kişinin geçmişine yönelik pozitif duygularını yaşam doyumu, huzur, memnuniyet gibi duygular olarak, geleceğine yönelik pozitif duygularını ise umut, güven, iyimserlik gibi duygular olarak örnek verebiliriz. Şu ana dair olumlu duyguları kişinin o anda akış yaşadığı ve haz aldığı duygular olarak belirtebiliriz. Diğer bir boyut olan yaşama sıkıca bağlı olma ise, kişinin hem sosyal hem de iş yaşantısında haz aldığı faaliyetleri yapması ve o faaliyetlerden keyif almasıdır. Son olarak yaşamın anlamı boyutu ise kişinin güçlü taraflarını ve kabiliyetlerini hem kendi hem de birlikte yaşadığı toplum yararına kullanmasıdır. Kişinin bu niyetle yaptığı faaliyetler hayattan daha çok doyum almasına sebep olurken, kendini daha mutlu hissetmesine de olanak sağlar (70).

2.2.1.6. Etkinlik ve Akış Kuramı

Erek kuramı kişilerin planladıkları amaçları gerçekleştirilmesiyle mutluluğu elde edebileceği görüşüne sahip bir görüşken, etkinlik kuramıysa mutluluğun kişilerin yaptıkları etkinliklerin ürünü olduğunu savunur. Farklı bir söylemle etkinlik kuramına göre mutluluk insanların hedeflerine kavuşmak için ortaya koydukları çabalardan aldıkları hazdır. Bireyler için hedeflerini gerçekleştirirken yaptıkları

etkinlikler ve becerilerini olabilecek en üst seviyede ortaya koymaları onların mutluluklarını artmasına sebep olur. Bu sebeple bu kurama göre sonucun ne olduğu değil sonuca giderken yaşanan süreç önemlidir. Bir örnekle açıklarsak dağa tırmanma hedefinin kendisi kişiye dağın zirvesine vardığında yaşadığı mutluluktan daha çok mutluluk sağlar (71).

Akış terimi kişilerin yapageldikleri etkinliklerle bir bütün oluşturması ve bu etkinliklerden zevk aldıkları yoğun bir duygudur (72). Bireylerin kendi benliklerinden büsbütün uzaklaşıp o an yapmakta oldukları etkinliğe odaklanmalarını sağlar (73). Akış, bireyin iç dünyasını kontrol altına alır. Akış anında kişi yaptığı işe o kadar odaklanır ki o an zaman kavramını yitirir ve kişi için başka hiçbir şey yapmakta olduğu işten daha kıymetli değildir. Akış üreten etkinlikler arasında spor, oyunlar, hobiler ve diğer sanatsal faaliyetler yer alır (74).

Akış haz kavramının bir bileşenidir. Haz kavramı kişinin hoşlandığı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır. Keyif alınan etkilere örnek olarak kitap okumak, dans etmek, sohbet etmek, dağa tırmanmak, basketbol oynamak sayılabilir. Zamanın adeta ilerlemediği ve kişilerin kendilerini büsbütün rahat hissettiği etkinlikler yapmaları akış durumuna neden olur (6). Bu kuram kişinin gerçekleştirdiği etkinliklerle yetenekleri ne kadar birbiriyle uyumluysa, kişinin o derece bu etkinliği yerine getirmekten keyif aldığını savunur. Farklı bir ifadeyle yapılan etkinlikle kişinin yetenekleri ne kadar paralelse etkinlikten aldığı zevk ile doğru orantılıdır. Örneğin bir kişinin dans ile ilgili bir yeteneği mevcutsa, dans ile ilgili bir etkinlik bu kişiye müzik ile ilgili bir etkinliğe göre fazlasıyla haz verir (73). Ayrıca yapılan etkinliğin kişiye göre çok basit olması bireyin bu etkinlikten erken bunalmasına ve zevk almamasına sebebiyet verirken, etkinliğin kişiye göre çok zor olmasıysa kişinin etkinliği başaramayacağı düşüncesine kapılıp strese girmesine sebep olur (62). Kişi akış içerisindeyken yapmakta olduğu etkinliğe o kadar konsantre olmalıdır ki, bu etkinlik sırasında kişi yaşadığı negatif duyguları hissetmemelidir. Böylece negatif duyguların etkileri hissedilmeyince kişi kendisini büsbütün yaptığı etkinliğin akışına verebilir ve mutluluk duyar (7).

Bireyler için mutlu olmanın bir yaşam amacı olduğu düşünöldüğünde, mutluluğu artırıcı değışkenlerin araştırılması büyük önem taşımaktadır. Son zamanlarda mutlulukla ilişkilendirilen bir diğér değışken de bilinçli farkındalıktır. Birçok araştırmacı, bu konu ile ilgili çok sayıda çalışma yapmış ve farkındalığın, mutluluğu arttırıcı bir değışken olduğunu ortaya koyan bulgular elde etmişlerdir (75)(76).

Farkındalığın artması bireyin sevgi, şefkat ve affedicilik duygularını besleyerek kişinin olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenir hale gelmesini sağlar (15). Bunların yanı sıra, birey stresli yaşam olaylarıyla daha iyi başa çıkmaya, daha iyi uyumaya başlar, kendine güveni gelişir, kendini daha iyi hisseder ve yaşama, yaptığı işe karşı motivasyonu artar (77).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Çalışmanın Yapısı

Bu çalışma; kesitsel ve tanımlayıcı nitelikte olup Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Farabi Hastanesi'nde Temmuz 2021 ile Ekim 2021 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.2. Araştırma Evreni

Araştırmanın evrenini; Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Farabi Hastanesi'nde çalışmakta olan 492 araştırma görevlisi oluşturmaktadır. Bu çalışmada evrenin tamamına ulaşılması hedeflenmiştir. 263 kişiye ulaşılarak çalışmaya davet edilmiştir. Davet edilenler arasından 13 kişi antidepresan kullanması nedeniyle çalışma dışı bırakılmıştır. En son olarak gönüllü 250 araştırma görevlisi çalışmaya dahil edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Sosyodemografik özelliklerini sorgulamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan 7 sorudan oluşan anket formu uygulanmıştır (Bkz. Ek-1). Sosyodemografik bilgiler içerisinde yaş, cinsiyet, medeni durum, çalıştığı branş, meslekte kaçınıcı yılı olduğu, aylık gelir düzeyi, kiminle birlikte yaşadığı soruldu.

Bilinçli farkındalık (Bkz. Ek-2) ve mutluluk düzeylerini (Bkz. Ek-3) belirlemek amacıyla sırasıyla; 15 ve 29 sorudan oluşan anket formları uygulanmıştır.

3.3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)

Farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır (Bkz. Ek-2). BİFÖ, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş bir anket formudur (12). Ölçek toplamda 15 maddeden oluşur, tek faktörlü bir yapıdadır ve tek bir toplam puan verir. Ölçeğin her bir maddesi için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasındadır. Ölçek 1 – hemen hemen her zaman” ile “6 – hemen hemen hiç” arasında sıklık belirten altılı Likert tipinde olup çalışmaya katılanlar hangi sıklık düzeyinde anın farkında olmadan yaşadıklarını belirtirler. Ölçekten alınabilecek puan 15 ile 90 arasındadır. Neticede alınan yüksek puan, bilinçli farkındalık düzeyinin

yüksek olduğunu göstermektedir. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak belirlenmiştir. Test-tekrar-test güvenirliği .81 bulunmuştur (12). Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80'dir. Test-tekrar test güvenirliği ise .86'dır. Türkiye'de 2011 yılında Özyeşil ve arkadaşları tarafından geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış olup Türkçe'ye uyarlanmıştır (78).

3.3.2. Oxford mutluluk ölçeği (OMÖ)

Argyle, Martin ve Crossland tarafından kişisel mutluluğu ölçmek için Oxford Üniversitesi Deneyimsel Psikoloji bölümünde 29 maddelik 6'lı likert tipinde geliştirilmiştir (79). Ölçeğe verilen yanıtlar 1: Hiç Katılmıyorum – 6: Tamamen Katılıyorum şeklinde değerlendirilmiş ve 1. 6. 10. 13. 14. 19. 23. 24. 27. 28. 29. maddeler tersten kodlanmıştır. Alınabilecek toplam puan 29 ile 174 aralığında olup yüksek puan genel olarak mutluluğun yüksek olduğunu ifade etmektedir.

Oxford Mutluluk Ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlamak ve psikometrik özelliklerini incelemek amacıyla 2011 yılında Doğan ve Çötök tarafından 532 üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada madde analizi, açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi, benzer ölçek geçerliliği, iç tutarlık ve test tekrar test yöntemleriyle incelenmiştir. İnceleme sonucunda ölçeğin iç tutarlık ve test tekrar test güvenirlik katsayıları sırasıyla .74 ve .85 olarak bulunmuş olup geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir (80).

3.4. Çalışmanın Yürütülmesi

Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden bireylere onamları ve imzaları alındıktan sonra demografik soruları, BİFO ve OMÖ içeren anket formları yüz yüze görüşme yöntemiyle uygulandı.

3.5. Çalışmaya Alınma ve Çalışmadan Dışlanma Kriterleri

Çalışmaya alınma kriteri:

1. Çalışmaya katılmak için herhangi iletişim engelinin olmaması

Çalışmadan dışlanma kriteri:

1. Antidepresan kullanıyor olması

3.6. İstatistiksel Analiz

İstatistiksel hesaplamaların verileri istatistiksel paket programına (SPSS) girerek istatistiksel hesaplamalar araştırmacılar tarafından yapıldı.

Değişkenler normal dağılım göstermediğinde ortanca, normal dağılım gösterdiğinde ortalama ve standart sapma verileri kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan ölçümsel üç ve daha fazla değişkenin analizinde “Kruskall Wallis” testi kullanıldı. Ayrıca bağımsız grupların ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olup olmadığının test edilmesinde “One-Way Anova” testi ve bağımsız örneklemelerde t testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ olması kabul edildi.

3.7. Etik Kurul

Araştırmaya katılan gönüllü bireylere, araştırmanın amacı ve nasıl yürütüleceği ile ilgili açıklama yapılarak yazılı bilgilendirilmiş onamları alındı (Bkz. Ek-4).

Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurul Başkanlığı’ndan 30.06.2021 tarihli 24237859-590 sayılı etik kurul onayı alınmıştır (Bkz. Ek-5).

4. BULGULAR

4.1 Katılımcıların Sosyodemografik Özellikleri

Çalışmaya alınan toplam 250 bireyin yaş ortalaması $28,8 \pm 2,9$ (24-46) yılı. Katılımcıların %64'ü (n=160) kadın, %54'ü (n=135) bekar idi. Katılımcıların çalıştığı mesleki branşlarına bakıldığında; %72,4 (n=181)'i dahili, %21,2 (n=53) cerrahi, % 6,4 (n=16) temel bilimlerde çalışmaktaydı. Katılımcıların meslekte ortalama çalışma süresi 3 (IQR:2-5) yıl, aylık gelir düzeyi ortalaması 9.024 ± 2.292 Türk Lirası idi.

Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı Tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların sosyodemografik özelliklerinin dağılımı

		n	%
Cinsiyet	Kadın	160	64
	Erkek	90	36
Medeni Durum	Bekar	135	54
	Evli	115	46
Çalıştığı Branş	Dahili Bilimler	181	72,4
	Cerrahi Bilimler	53	21,2
	Temel Bilimler	16	6.4
Kiminle Birlikte Yaşadığı	Ailemle	159	63,6
	Yalnız	84	33,6
	Arkadaşımla	7	2,8

4.2 Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri

Araştırma görevlilerinin BİFÖ puan ortalaması $57,9 \pm 13,3$ olup alınan en az puan 24 en fazla puan 88'dir (Tablo 2).

Tablo 2. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri

Ölçek	n	min.	Max.	X	Ss.
BİFÖ	250	24,00	88,00	57,9800	13,3074

Katılımcıların bazı sosyodemografik özelliklerine göre bilinçli farkındalık puan ortalamalarının karşılaştırılmasında “Tek Yönlü Anova” testi kullanılmıştır. Bu analize göre araştırmaya katılanların bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete ($p=0.248$), medeni duruma ($p=0.321$) ve çalışılan branşa ($p=0.321$) göre karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu (Tablo 3).

Tablo 3. Katılımcıların Bazı Sosyodemografik Özellikleri ile Bilinçli Farkındalık Puanı Ortalamalarının Karşılaştırılması

		n	mean	Ss.	p
Cinsiyet	Kadın	160	57,2500	13,5739	0,248
	Erkek	90	59,2778	12,7913	
Medeni Durumunuz	Bekar	135	57,2074	13,3074	0,321
	Evli	115	58,8870	12,9606	
Çalışılan Branş	Dahili Bilimler	181	57,5414	13,2272	0,321
	Cerrahi Bilimler	53	58,7358	13,9341	
	Temel Bilimler	16	60,4375	12,5005	
Kiminle Birlikte Yaşadığı	Ailesi ile	159	58,6604	13,1514	0,021*
	Yalnız	84	57,8214	13,3544	
	Arkadaşı ile	7	44,4286	10,0309	

Araştırmaya katılanlardan yalnız yaşayanların arkadaşı ile yaşayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı olarak daha fazla idi ($p=0,027$). Yine ailesiyle yaşayanların arkadaşı ile yaşayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyleri anlamlı olarak daha fazla idi ($p=0,015$, Tablo 4).

Tablo 4. Katılımcıların Kiminle Yaşadığı Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz		P
Yalnız	Arkadaşımla	0,027 *
	Ailemle	0,884
Ailemle	Arkadaşımla	0,015 *

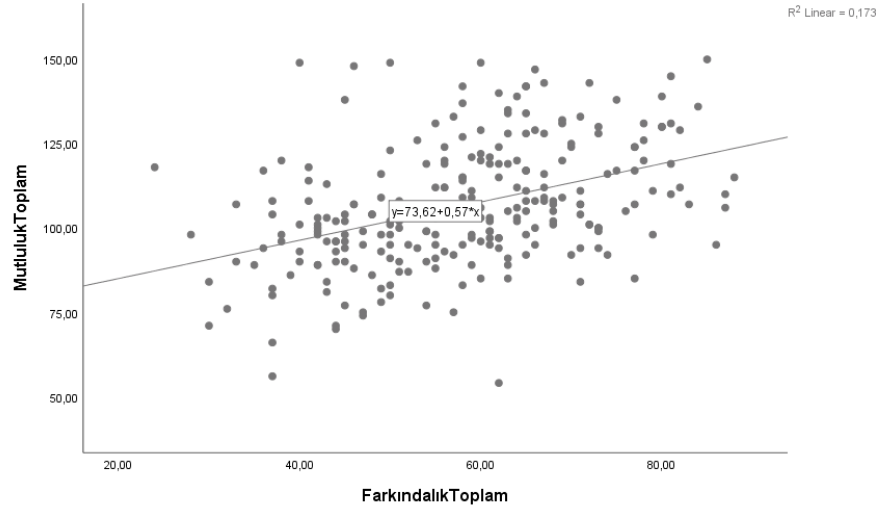
4.2 Katılımcıların Mutluluk Düzeyleri

Katılımcıların ortalama mutluluk düzeyleri 104 (IQR:95-119) idi . Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon vardı ($r=0,440$, $p<0,0001$). Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile yaşları arasında ($r=0,083$, $p=0,193$), aylık gelir düzeyleri arasında ($r=0,066$, $p=0,296$), meslekte çalışma süreleriyle arasında ($r=0,053$, $p=0,405$) istatistiksel olarak anlamlı farklılık yoktu (Tablo 5).

Tablo 5. Katılımcıların Mutluluk Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Sosyodemografik Değişkenlerinin Karşılaştırılması

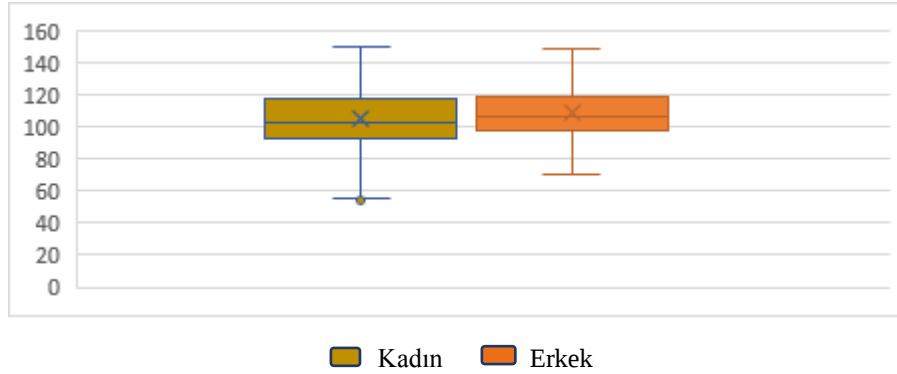
		Bilinçli Farkındalık	Mutluluk	Yaş	Gelir Düzeyi	Çalışma Yılı
Bilinçli Farkındalık	r	1	0,440	0,067	0,012	0,017
	p		<0,001*	0,290	0,852	0,785
Mutluluk	r	0,440	1	0,083	0,066	0,053
	p	<0,001*		0,193	0,296	0,405
Yaş	r	0,067	0,083	1	0,055	0,816
	p	0,290	0,193		0,389	<0,001*
Aylık Gelir Düzeyi	r	0,012	0,066	0,055	1	0,131
	p	0,852	0,296	0,389		0,039*
Meslekte Çalışma Yılı	r	0,017	0,053	0,816	0,131	1
	p	0,785	0,405	<0,001*	0,039*	

Katılımcıların mutluluk düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif doğrusal bir ilişki vardı (Şekil 1).



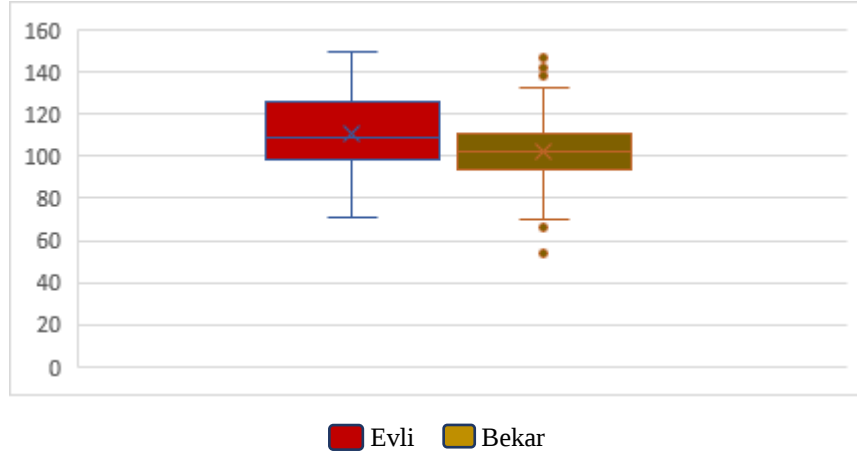
Şekil 1. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki

Ortanca mutluluk düzeyi puanı; kadınlarda 103(IQR:93-118), erkeklerde 106,5 (IQR: 97,7-119,2) idi. Katılımcıların cinsiyetleri ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı bir fark yoktu ($p=0,168$, Şekil 2)



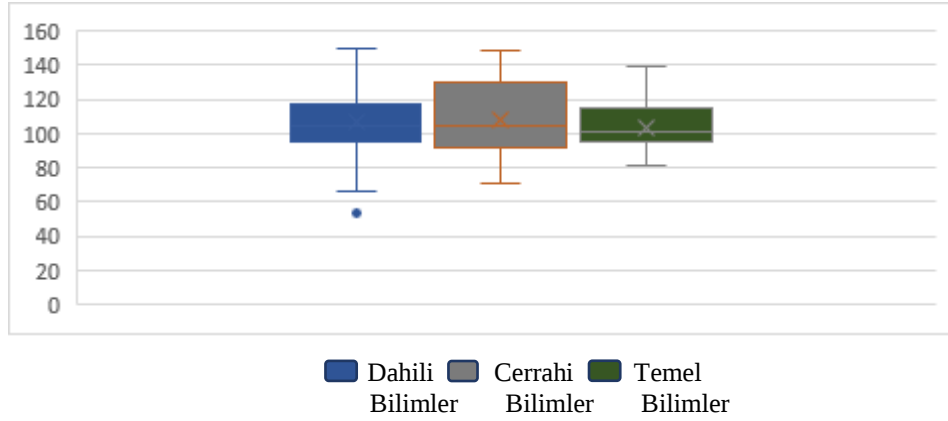
Şekil 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Mutluluk Düzeyleri

Evlilerde ortanca mutluluk düzeyi puanı 109 (IQR:98-126), bekarlarda 102 (IQR: 94-111) idi. Evlilerde bekarlara göre mutluluk düzeyi seviyesi istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha yüksekti ($p=0,001$, Şekil 3).



Şekil 3. Katılımcıların Medeni Durumlarına Göre Mutluluk Düzeyleri

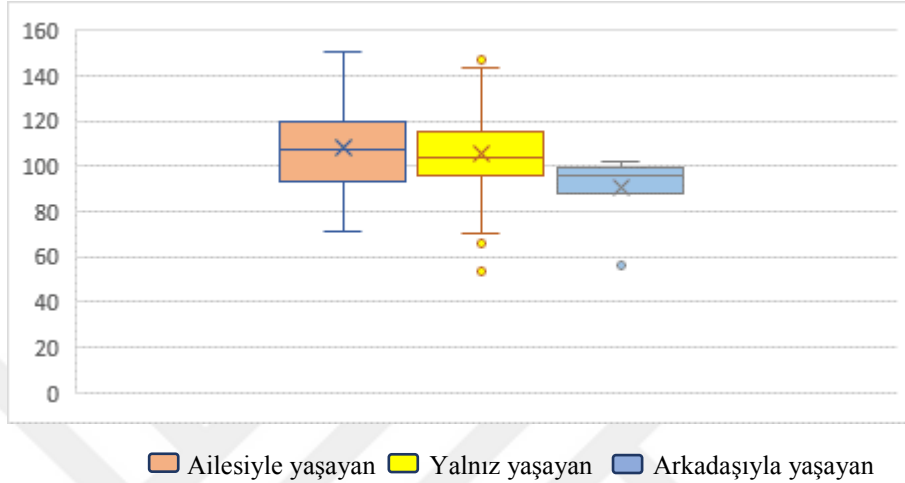
Katılımcıların ortalama mutluluk düzeyleri sırasıyla; dahili bilimlerde çalışanlarda 104 (IQR:95-117), cerrahi bilimlerde çalışanlarda 105 (IQR:92-129,5), temel bilimlerde çalışanlarda 100,5 (IQR: 95-115,2) olup gruplar arasında istatistik olarak anlamlı fark yoktu ($p= 0,676$, Şekil 4).



Şekil 4. Katılımcıların Çalıştıkları Branşlara Göre Mutluluk Düzeyleri

Katılımcılardan ailesiyle birlikte yaşayanların mutluluk düzeyi ortancaları 107 (IQR:93-120), yalnız yaşayanların mutluluk düzeyi ortancaları 103,5 (IQR:96-115,5) ve arkadaşlarıyla yaşayanların mutluluk düzeyi ortancaları 96 (IQR:88-99) idi.

Aileleriyle birlikte yaşayanların mutluluk düzeyi ortancaları yalnız yaşayanlara ve arkadaşlarıyla yaşayanlara göre daha yüksekti fakat istatistiksel olarak anlamlı değildi ($p>0,05$, Şekil 5).



Şekil 5. Katılımcıların Kiminle Yaşadıklarına Göre Mutluluk Düzeyleri

Bilinçli farkındalık ölçeğinden elde edilen bilinçli farkındalık puanının ortalaması kadınlarda $57,2 \pm 13,5$ kadınlarda $59,2 \pm 12,7$ olarak (en küçük-en büyük: 24,0-88,0) saptanmıştır. “Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim” önermesine katılımcıların %30,4’ü, “Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum” önermesine katılımcıların %42’si, “Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum” önermesine katılımcıların %34’ü hemen hemen hiçbir zaman cevabını vermiştir. “Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.” önermesine katılımcıların 32,8’inin, “Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.” önermesine katılımcıların 24,4’ünün “İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.” önermesine katılımcıların 24,8’inin oldukça seyrek cevabını verdiği saptanmıştır. Ölçekte yer alan soruların 9’una katılımcıların büyük kısmının “bazen” cevabını verdiği saptanmıştır. Katılımcıların BİFÖ’ye verdikleri cevaplar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 6. Katılımcıların Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ndeki Önermelere Verdikleri Cevapların Dağılımı

	Hemen hemen her zaman n(%)	Çoğu zaman n(%)	Bazen n(%)	Nadiren n(%)	Oldukça seyrek n(%)	Hemen hemen hiçbir zaman n(%)
Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim	7(2,8)	34(13,6)	102(40,8)	35(14)	49(19,6)	23(9,2)
Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim	3(1,2)	13(5,2)	45(18)	48(19,2)	65(26)	76(30,4)
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım	5(2)	23(9,2)	72(28,8)	49(19,6)	82(32,8)	19(7,6)
Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim	10(4)	60(24)	61(24,4)	42(16,8)	44(17,6)	33(13,2)
Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır	6(2,4)	30(12)	46(18,4)	60(24)	61(24,4)	47(18,8)
Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum	17(6,8)	59(23,6)	62(24,8)	41(16,4)	46(18,4)	25(10)
Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum	8(3,2)	52(20,8)	89(35,6)	40(16)	43(17,2)	18(7,2)
Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm	5(2)	30(12)	81(32,4)	41(16,4)	60(24)	33(13,2)
Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam	7(2,8)	30(12)	73(29,2)	44(17,6)	58(23,2)	38(15,2)

İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım	6(2,4)	37(14,8)	56(22,4)	50(20)	62(24,8)	39(15,6)
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum	13(5,2)	56(22,4)	81(32,4)	49(19,6)	34(13,6)	17(6,8)
Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum	4(1,6)	6(2,4)	48(19,2)	39(15,6)	48(19,2)	105(42)
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum	19(7,6)	75(30)	78(31,2)	28(11,2)	32(12,8)	18(7,2)
Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum	9(3,6)	29(11,6)	80(32)	49(19,6)	63(25,2)	20(8)
Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum	8(3,2)	22(8,8)	32(12,8)	48(19,2)	55(22)	85(34)

Katılımcıların ortanca mutluluk düzeyleri 104 (IQR:95-119) olarak saptandı. “Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım” önermesine katılımcıların %29,2’si çoğunlukla katılmıyorum, “Geleceğim hakkında pek iyimser değilim” önermesine katılımcıların %32,8’i, “Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum” önermesine katılımcıların %29,2’si ve “Yaptıklarım ile yapmak istediklerim arasında büyük fark var” önermesine katılımcıların %34,8’i biraz katılıyorum cevabını vermiştir. Ölçekte yer alan diğer sorulara genel anlamda olumlu cevaplar verildiği saptanmıştır. Katılımcıların OMÖ’ye verdikleri cevaplar Tablo 11’de sunulmuştur.

Tablo 7. Katılımcıların Oxford Mutluluk Ölçeği'ndeki Önermelere Verdikleri Cevapların Dağılımı

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılmıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim	56(22,4)	101(40,4)	61(24,4)	13(5,2)	12(4,8)	7(2,8)
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim	12(4,8)	33(13,2)	72(28,8)	72(28,8)	49(19,6)	12(4,8)
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum	25(10)	73(29,2)	78(31,2)	49(19,6)	19(7,6)	6(2,4)
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum	12(4,8)	53(21,2)	90(36)	49(19,6)	40(16)	6(2,4)
Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım	39(15,6)	73(29,2)	62 (24,8)	41(16,4)	33(13,2)	2(0,8)
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim	23(9,2)	61(24,4)	82(32,8)	40(16,0)	22(8,8)	22(8,8)
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum	7(2,8)	60(24,0)	90(36,0)	59(23,6)	30(12,0)	4(1,6)
Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim	5(2)	22(8,8)	65(26)	79(31,6)	59(23,6)	20(8)
Hayat güzeldir	7(2,8)	22(8,8)	75(30)	72(28,8)	56(22,4)	18(7,2)
Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum	23(9,2)	35(14)	73(29,2)	49(19,6)	39(15,6)	31(12,4)
Çok gülen birisiyim	7(2,8)	29(11,6)	75(30)	76(30,4)	48(19,2)	15(6)
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum	13(5,2)	52(20,8)	93(37,2)	61(24,4)	25(10)	6(2,4)
Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum	28(11,2)	80(32)	72(28,8)	37(14,8)	26(10,4)	7(2,8)
Yaptıklarımınla yapmak istediklerim arasında büyük fark var	10(4)	41(16,4)	87(34,8)	36(14,4)	43(17,2)	33(13,2)
Çok mutluyum	12(4,8)	47(18,8)	104(41,6)	43(17,2)	41(16,4)	3(1,2)
Çevremdeki güzellikleri fark ederim	2(0,8)	21(8,4)	83(33,2)	74(29,6)	51(20,4)	19(7,6)
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım	7(2,8)	32(12,8)	88(35,2)	73(29,2)	31(12,4)	19(7,6)
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim	34(13,6)	83(33,2)	84(33,6)	34(13,6)	10(4)	5(2)
Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum	20(8)	59(23,6)	77(30,8)	37(14,8)	35(14)	22(8,8)
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum	10(4)	19(7,6)	54(21,6)	74(29,6)	63(25,2)	30(12)
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum	23(9,2)	69(27,6)	79(31,6)	50(20)	22(8,8)	7(2,8)

Genellikle neşeli ve sevinçliyim	3(1,2)	29(11,6)	91(36,4)	71(28,4)	47(18,8)	9(3,6)
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım	15(6)	74(29,6)	66(26,4)	53(21,2)	23(9,2)	19(7,6)
Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok	107(42,8)	75(30)	35(14)	14(5,6)	8(3,2)	11(4,4)
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum	12(4,8)	61(24,4)	83(33,2)	59(23,6)	31(12,4)	4(1,6)
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır	4(1,6)	26(10,4)	95(38)	72(28,8)	44(17,6)	9(3,6)
Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum	56(22,4)	95(38)	54(21,6)	22(8,8)	13(5,2)	10(4)
Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum	50(20)	86(34,4)	64(25,6)	28(11,2)	14(5,6)	8(3,2)
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim	62(24,8)	89(35,6)	62(24,8)	21(8,4)	7(2,8)	9(3,6)

5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmada 24-46 yaşları arası 250 araştırma görevlisi bireyin oluşturduğu örneklemden elde edilen bulguların çıkarımları, şimdiye kadar yapılmış olan benzer araştırmalarla karşılaştırılması ve tartışılması yer almaktadır.

Bu çalışma Karadeniz Teknik Üniversitesi Tıp Fakültesi Farabi Hastanesi'nde araştırma görevlisi olarak çalışan bireylerde mutluluk ve bilinçli farkındalık düzeylerini değerlendirerek bu düzeyler arasında ilişki olup olmadığını saptamak amacıyla gerçekleştirildi.

Çalışmamıza katılan araştırma görevlilerinin yaş ortalaması $28,5 \pm 2,7$ yıl idi. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesinde ihtisas yapmakta olan asistan hekimlerde yaşam biçimleri ve karşılaştıkları sorunları inceleyen bir çalışmada katılımcıların yaş ortalamaları bizim çalışmamıza benzer şekilde $29,7 \pm 2,9$ yıl idi (81).

Asistan hekimlerin genel mutluluk durumlarını etkileyebilecek konulardan biri aylık gelir düzeyleridir. Çalışmamıza katılan asistan hekimlerin ortalama aylık gelir düzeyleri 9024 ± 2292 TL olarak saptanmıştır, en düşük maaş 2000 TL iken, en yüksek 35000 TL olarak bildirilmiştir. Aylık gelirlerdeki bu farklılığın asistan hekimlerin maaşları dışında tuttukları nöbetlerden, ek gelir elde edebilecekleri iş kollarından ve yabancı uyruklu asistan hekimlerin yalnızca nöbet ücreti alıyor olmalarından kaynaklanabileceği düşünüldü.

Ülkemizde özellikle son yıllarda üniversite öğrencilerinde başta olmak üzere öğretmenlik, hemşirelik, polislik gibi çeşitli meslek gruplarında da bilinçli farkındalık düzeyinin araştırıldığı çalışmalar giderek artış göstermekteyken (82)(83)(84)(85) asistan hekimlerde yapılmış hala az sayıda araştırma mevcuttur. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi İstanbul Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Acil Tıp Kliniği'nde çalışmakta olan 207 acil tıp asistanının bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma tarzları ve depresyon arasındaki ilişkinin değerlendirildiği araştırmada; katılımcıların farkındalık ortalama puanı $48,0 \pm 14,7$ olarak bildirilmiştir (86). Öncel'in pediatri asistanlarında çalışma yaşamı özellikleri, işle ilgili yaşam kalitesi ve bilinçli farkındalık düzeyini araştıran çalışmasında hekimlerin bilinçli farkındalık düzeyi ortalama puanı $54,3 \pm 12,0$ olarak saptanmıştır (87). Bu

Çalışmalarda elde edilen bilinçli farkındalık puanlarının bizim çalışmamızda elde edilene göre (57,9±13,2) daha düşük olduğu saptanmıştır. Buna göre fakültemizde çalışmakta olan araştırma görevlilerinde farkındalığın daha yüksek olduğu söylenbilir.

Alanyazında farkındalık ve yaş arasındaki ilişkiyle ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde genellikle yaş almayla birlikte bilinçli farkındalık düzeylerinin arttığı saptanmıştır. Acer'in 220 okul öncesi öğretmende bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi araştırdığı çalışmasında 34 yaş ve üzerindeki öğretmenlerin 28 yaş altı öğretmenlere göre farkındalık düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır (88). Alispahic ve arkadaşlarının Bosna'da, bireylerin yaş ve cinsiyet değişkenlerine göre bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkiyi araştırdıkları çalışmalarında yaşlı katılımcıların gençlere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğunu saptamışlardır (89). 17-35 yaş arası ve 60-80 yaş arası toplamda 292 sağlıklı yetişkinde farkındalık ve yaş arasındaki ilişkiyi araştıran bir diğer çalışmada yaşlı bireylerin farkındalıklarının gençlere göre anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu durumun yaş aldığı bilinçli farkındalığa ilgilinin artmasına bağlı olabileceği düşünülmüştür (90). Literatürde farklı sonuçları olan az da olsa çalışmalar bulunmaktadır. Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilgili yapılan bir araştırmada bilinçli farkındalık düzeyinin yaş gruplarına göre farklılaşmadığını saptamışlardır (91,92). Bizim alışmamızda literatürden farklı olarak yaş ve farkındalık arasında anlamlı bir ilişki olmamasının nedeni katılımcıların büyük çoğunluğunun aynı yaş grubunda olmasına bağlı olabilir.

Bilinçli farkındalık puanının cinsiyetle ilişkisinde çalışmalara göre farklı sonuçlar elde edildiği görülmektedir; örneğin bazı çalışmalarda farkındalığın erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu (82); bazılarında ise kadınlarda daha yüksek olduğu görülmektedir (90). Bizim alışmamızda olduğu gibi cinsiyet ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı fark olmadığını bildiren çalışmalar da mevcuttur (83)(91)(92)(93)(94)(95). Bu durum çalışmalara dahil edilen katılımcıların bireysel farklılıklarından kaynaklanmış olabilir.

Alanyazında bilinçli farkındalık düzeyleri ile bireylerin medeni durumları arasında anlamlı farkın olmadığı çalışmalar bulunmaktadır (83)(95). Örneğin Menekşe'nin 198 psikolojik danışmada gerçekleştirdiği bir çalışmada bizim çalışmamıza benzer şekilde katılımcıların farkındalıkları ile medeni durumları arasında anlamlı fark yoktu (91). 220 kadın öğretmende bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada evli olan katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerinin bekar ya da boşanmış olanlara göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu saptanmıştır (88).Gündüz'ün İstanbul'da yaşayan 286 bireyde bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında da benzer şekilde evli katılımcıların bekar olanlara göre farkındalık düzeylerinin anlamlı şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır (96). Bu durum çalışmalara dahil edilen katılımcıların bireysel farklılıklarından kaynaklanmış olabilir.

Özaydın'ın Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Araştırma ve Uygulama Hastanesi'nde çalışmakta olan 226 hemşirede yaptığı çalışmada hane yaşantılarında beraber yaşadıkları aile üyeleri değişkenleri ile farkındalıkları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlanılmamıştır (95). Ankara'da pediatri asistanlarında yapılan çalışmada yalnız ve ailesi/arkadaşı ile yaşayanlarda bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı fark yoktu (87). Gündüz'ün çalışmasında eşiyile birlikte yaşayanların arkadaşlarıyla yaşayanlara göre bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (96). Bizim çalışmamızda yalnız yaşayanlarda ve ailesi ile birlikte yaşayanlarda farkındalık düzeyleri arkadaşı ile yaşayanlara göre anlamlı bir şekilde daha yüksekti.

Çalışmaya katılan araştırma görevlilerinin yaşları 24 ve 46 arasında değişmektedir. Çalışmamızda katılımcıların yaşları ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişki saptanmamıştır. Benzer şekilde Akyol'un çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan 346 akademisyende gerçekleştirdiği çalışmasında da yaş ile mutluluk düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktu (7).

Çalışmamızda hekimlerin cinsiyet dağılımları incelendiğinde katılımcıların %64'ünü kadınlar %36'sını erkekler oluşturmaktaydı. Araştırma grubuna katılan hekimlerin mutluluk düzeyleri ile cinsiyetleri arasındaki ilişki incelendiğinde; iki grup arasında fark yoktu ($p = 0,168$). Bu konuyla ilgili yapılan diğer araştırmalar

incelendiğinde birçok çalışmada bizimkine benzer şekilde mutluluk ile cinsiyet arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır (50)(51)(52)(53). Çalışmamızdan farklı olarak Akyol'un akademisyenlerde yaptığı çalışmada ve Akın'ın Avrupa Yaşam kalitesi Anketine ait 2007 yılı verisinin Türkiye için elde edilen kısmı çekilerek 1992 kişide yaptığı çalışmada mutluluk ortalama düzeylerinin erkeklerde kadınlara göre anlamlı şekilde daha fazla olduğu saptanmıştır (7)(46). Bunun yanında az da olsa bazı çalışmalarda kadınlarda mutluluk düzeyleri erkeklere göre daha yüksek saptanmıştır (47)(48). Görüldüğü gibi literatürde mutluluğun cinsiyete göre değişip değişmediğine göre farklı sonuçlar bulunmaktadır. Bunun nedeni katılımcıların yaşadıkları toplumun kültür yapısı, yaşadıkları toplumun onlara yükledikleri sorumluluklar ve içinde bulundukları yaşam koşullarının farklı olması olabilir.

Çalışmamızda araştırma görevlilerinin mutluluk düzeylerinin medeni durumlarına göre anlamlı bir biçimde değiştiği görülmüştür. Evli olan araştırma görevlilerinin ortalama mutluluk puanları bekar olan araştırma görevlilerinin ortalama mutluluk puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek saptanmıştır. Akyol, Çelebi ve Bülbül'ün yapmış oldukları çalışmalarda da benzer şekilde evlilerde mutluluk düzeylerinin anlamlı şekilde daha yüksek olduğu saptanmıştır (7)(32)(33). Genel olarak bakıldığında bireyler evlendikten sonra daha düzenli bir yaşam tarzına sahip olmakta, günlük hayatın getirdiği şartlara daha fazla uyum sağlamakta, karşılaştıkları sorunlarda birbirlerinin desteğini almakta, birbirlerine hem psikolojik hem sosyal hem de ekonomik açıdan fayda sağlayabilmektedir. Dolayısıyla bu durum bireylerin mutluluk düzeylerine olumlu yönde faydalı olabilir.

Özellikle Covid pandemisi sonrası stres ve tükenmişlik düzeylerinde artış yaşayan sağlık çalışanlarının iyi olma halleri ve mesleklerini severek yapmaları gibi faktörler oldukça önem kazanmıştır. Bu çalışmada çeşitli değişkenler açısından araştırma görevlilerinin mutluluğu araştırılmıştır. Çalışmamızda bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki ilişki incelenmiş olup; yapılan analizler sonucunda katılımcıların mutluluk düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyon olduğu saptanmıştır. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeylerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgular alanyazındaki çalışmalar ile örtüşmektedir

(97)(98)(99)(100)(101). Örneğin sağlık çalışanları üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada mutluluk düzeyi ile farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu saptanmıştır. Araştırma sonucunda farkındalık eğitimi alan sağlık çalışanlarının iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir artış olduğu tespit edilmiştir (102). Brown ve Ryan (2003)'ın farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki rolünü inceledikleri çalışmalarında; farkındalığın olumlu duygulanım alt boyutu ile pozitif yönde, olumsuz duygulanım alt boyutu ile ise negatif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (12). Ülkemizde üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mutluluk düzeylerini artırdığını gösteren çalışmalar gün geçtikçe alanyazında yerini almaktadır (75)(90)(103)(104)(105). Türkiye'de çeşitli üniversitelerde görev yapmakta olan 346 akademisyenin katıldığı araştırmada bilinçli farkındalığın mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde yordadığı saptanmıştır (7).

Bilinçli farkındalığın mutlulukla pozitif yönde ilişkisinin olduğu, çalışmamızda olduğu gibi birçok çalışma sonucunda da ortaya konmuştur. Dolayısıyla farkındalık pratik uygulamalarının mutluluk algısını destekleyeceğini söylemek mümkündür. Bilinçli farkındalık pratikleri gündelik hayatta kolaylıkla uygulanabilmektedir. Norveç'te 288 Norveçli tıp ve psikoloji öğrencisinin katıldığı randomize kontrollü bir araştırmada 7 haftalık farkındalık uygulamasına katılanlarda altı yıllık takipte, farkındalık eğitimi alan öğrencilerin iyilik hallerinin arttığı bildirilmiştir (106). İngiltere'de üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık becerilerinin mental sağlığın iyileştirilmesindeki etkisini göstermek amacıyla yapılan randomize kontrollü çalışmada; müdahale grubunda strese karşı dirençte ve mental sağlığın iyileşmesinde olumlu sonuçlar elde edilmiştir (107). Hollanda'da asistan hekimlerde yapılan bilinçli farkındalık temelli müdahaleli randomize kontrollü çalışmada; özellikle duygusal tükenme düzeyi yüksek olan grupta müdahale sonrasında orta seviyeli bir iyileşme sağlandığı, kişisel ilişkilerin ve endişe durumunun iyileştirilmesi, farkındalık becerilerinin artırılması, kendi kendine nezaket ve perspektifin artırılması gibi olumlu katkılar sağladığı gösterilmiştir (108).

Bu çalışma sonucunda elde edilen araştırma görevlilerinde farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini anlamlı düzeyde artırdığı bulgusunun literatürdeki diğer araştırma sonuçları ile aynı yönde olduğu görülmektedir. Farkındalık seviyesi

yüksek olup, düşünceleri dikkatleri geçmişte yaşadığı pişmanlıklarında veya gelecekte yaşanacak kaygılarında değil, olduğu anda olan yapmakta olduğu işe odaklanabilen, anda akış yaşayabilen ve karşılaştığı problemleri, acıları yargılamadan olduğu gibi değerlendirip kabullenebilen kişilerin hayattan ve yaptıkları işlerden daha fazla doyum aldıkları söylenebilir. Bu kişilerin olumlu duyguları olumsuz olanlara kıyasla daha fazla yaşadıkları düşünüldüğünde daha mutlu bireyler oldukları görülmektedir. Bu bulgulardan hareketle, farkındalığın kişilerin mutluluk düzeylerini önemli bir biçimde etkilediği ve araştırma görevlilerinde farkındalık düzeylerindeki artışın onların mutluluk düzeylerinde de artışa neden olacağı söylenebilir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırmada Trabzon KTÜ Farabi Hastanesinde uzmanlık eğitimi alan araştırma görevlilerinin bazı sosyodemografik, bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi ve mutluluk düzeyi ile ilişkileri incelenmiştir.

Hekimlerin büyük çoğunluğu geleceği hakkında iyimser olmadığını, yaptıkları ile yapmak istedikleri arasında büyük fark olduğunu belirtmişlerdir. Mesleki açıdan kaygılarının giderilmesi, sorunlarına çözümler getirilmesi için girişimlerde bulunulması hekimlerin hem iş hem bireysel mutlulukları açısından oldukça önemlidir.

Araştırmamıza katılan asistan hekimlerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve mutluluk düzeyleri ortalamanın üzerinde saptanmıştır. Bilinçli farkındalık ve mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu, bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan araştırma görevlilerinde mutluluk düzeyleri pozitif bir şekilde anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Bir başka deyişle, araştırma görevlilerinin farkındalık düzeyleri arttıkça mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Dolayısıyla stresli bir iş yaşamına sahip olan araştırma görevlileri ve diğer sağlık çalışanlarına stresi azaltıp mutluluk düzeylerini artırma stratejilerinden biri olan farkındalık uygulamaları tanıtılabilir ayrıca eğitim programlarına entegre edilebilir.

Bilinçli farkındalık temelli farkındalık pratikleri, stres azaltma uygulamaları, nefes ve gevşeme egzersizleri gibi kişinin günlük hayatına kolayca sokabileceği becerileri kazanmak bireyin kendi mutluluğu adına yapabilecekleri arasındadır (9). Mutlu olmanın bir yere kadar bireyin kendi kontrolünde olduğu, düşünceleri ve seçtiği davranışlarla paralel olarak duygu durumunu değiştirebilme yeteneği bu çalışmanın bulguları tarafından da desteklenmektedir. Bu çalışmanın bilinçli farkındalık kavramına yönelik gelecek araştırmalara yön vermesi ve yüksek stres altında çalışmakta olan asistan hekimlerde bu kavramın bilinirliğinin artmasına katkıda bulunması açısından önemlidir.

Farkındalığın doğuştan gelen fakat aynı zamanda geliştirilebilen bir kavram olduğu göz önüne alındığında bireylerin daha çocukluk çağlarından itibaren bu

konuda geliştirilmesinin, ebeveynlerinin, öğretmenlerinin bu konuda bilinçlendirilmesinin, sosyal ilişkileri ve mutluluk düzeyi daha yüksek bireyler gelişmesi açısından önemli olduğu düşünülmektedir. Toplumun her kesimine bilinçli farkındalık eğitimleri verilmesi daha sağlık ve mutlu bir toplum gelişmesinde faydalı olabilir.

Ülkemizde son zamanlarda bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili yapılan çalışmaların sayısı artış gösterse de asistan hekimlerde farkındalık ve mutluluk kavramlarının birlikte incelendiği birkaç çalışma dışında başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu sebeple insan ruh sağlığında her geçen gün yeni etkileri olduğu bildirilen bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmaların sonuçlarının genellenebilirliği açısından yapılması gereken yeni çalışmalara gerek duyulmaktadır.

Bu araştırma araştırma görevlisi asistan hekimler ile gerçekleştirilmiştir. Stres altında çalışmakta olan diğer meslek gruplarında da benzer çalışmaların yapılması gelecekte farkındalık programlarının çalışma hayatının bir parçası olmasına katkıda bulunabileceğini düşündürmektedir.

7. KAYNAKLAR

1. Lyubomirsky S, Dickerhoof R. A Construal Approach To Increasing Happiness. *Social Psychological Foundations Of Clinical Psychology*.2010;229–244.
2. Bajaj B, Gupta, R, Sengupta S. Emotional Stability And Self-Esteem As Mediators Between Mindfulness And Happiness. *Journal Of Happiness Studies*, 2019;20(7):2211-2226.
3. Nettle D. Happiness: The Science Behind Your Smile.2005.
4. Eryılmaz A, Ercan L. Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları Ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*. 2011;4(36):139-151.
5. Gilham, JE, Seligman ME. Footsteps On The Road To Positive Psychology. *Behavior Research And Therapy*. 1999;37:163-173.
6. Seligman MEP. Positive Psychology, Positive Prevention And Positive Therapy. *Handbook Of Positive Psychology*. 2002;3-13.
7. Akyol EY. Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları. *Yüksel Lisans Tezi*. 2018.
8. Germer CK, Siegel RD, Fulton PR. *Mindfulness And Psychotherapy*. 2013.
9. Kabat Zinn, J. Mindfulness-Based Interventions İn Context: Past, Present, And Future. *Clinical Psychology Science Practice*. 2003;10:144-156.
10. American Mindfulness Research Association Resources And Services. 2021.
11. Kabat Zinn, J. *Wherever You Go There You Are*. New York: Hyperion. 1994.
12. Brown KW, Ryan RM. The Benefits Of Being Present: Mindfulness And Its Role İn Psychological Well-Being. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 2003;84(4):822-848.
13. Carmody J, Baer RA. Relationships Between Mindfulness Practice And Levels Of Mindfulness, Medical And Psychological Symptoms And Well-Being İn A Mindfulness-Based Stress Reduction Program. *J. Behav. Med*. 2008;(31):23-33.
14. Germer CK. Teaching Mindfulness İn Therapy. *Mindfulness And Psychotherapy*. 2005;113-129.
15. Özyeşil Z. *Özanlayış ve Bilinçli Farkındalık*. 2011.
16. Germer CK. What İs Mindfulness? *Insight Journal*, 2004;22:24-29.

17. Kabat Zinn, J. An Outpatient Program In Behavioral Medicine For Chronic Pain Patients Based On The Practice Of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations And Preliminary Results. *General Hospital Psychiatry*. 1982;4 (1):33-47.
18. Işık Terzi Ş, Ergüner TB. Psikolojik Danışmada Güncel Kuramlar. 2013.
19. Kınay, F. Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Yüksek Lisans Tezi. 2013.
20. Çatak PD, Ögel K. Farkındalık Temelli Terapiler Ve Teröpatik Süreçler. *J Clin Psy*. 2010;13(2):85-91.
21. Siegel RD, Germer CK, Olendzki A. Mindfulness: What Is It? Where Does It Come From? *Clinical Handbook Of Mindfulness*. 2009;17-35.
22. Bajaj B, Robins RW, Pande N. Mediating Role Of Self-Esteem On The Relationship Between Mindfulness, Anxiety, And Depression. *Personality And Individual Differences*. 2016;96:127-31.
23. Bowlin SL, Baer RA. Relationships Between Mindfulness, Self-Control, And Psychological Functioning. *Personality And Individual Differences*. 2012;52:411-5.
24. Demir V. Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*. 2015;35:15-26.
25. Kara E, Ceyhan AA. Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi: Öz-Kontrolün Aracılık Rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*. 2017;6(1):9-14.
26. Moore S, Barbour R, Ngo H. Determining The Feasibility And Effectiveness Of Brief Online Mindfulness Training For Rural Medical Students: A Pilot Study. *BMC Med Educ* 2020;20:104.
27. Phang CK, Mukhtar F, Ibrahim N, Keng SL., Sidik SM. Effects Of A Brief Mindfulness-Based Intervention Program For Stress Management Among Medical Students: The Mindful-Gym Randomized Controlled Study. *Adv Health Sci Educ Theory Pract*. 2015 Dec;20(5):1115-34.
28. Greeson JM, Toohey MJ, Pearce MJ. An Adapted, Four-Week Mind-Body Skills Group For Medical Students: Reducing Stress, Increasing Mindfulness, And Enhancing Self-Care. *Explore (NY)*. 2015;11(3):186-92.
29. Warnecke E, Quinn S, Ogden K, Towle N, Nelson MR. A Randomised Controlled Trial Of The Effects Of Mindfulness Practice On Medical Student Stress Levels. *Med Educ*. 2011;45(4):381-8.
30. Mark J. Schwarze Edwin R. Gerler, Jr. Using Mindfulness-Based Cognitive Therapy In Individual Counseling To Reduce Stress And Increase Mindfulness: An Exploratory Study With Nursing Students, The Professional Counselor. 2015; 5(1):39-52.

31. Lyubomirsky S. Why Are Some People Happier Than Others? The Role Of Cognitive And Motivational Processes İn Well-Being. American Psychologist. 2001;56:239-249.
32. Çelebi G, Çelebi B. Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. 2020;3(1):179-189.
33. Bülbül Ş, Giray S. (2011). Sosyodemografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi. Ege Akademik Bakış Özel Sayı. 2011;113-123.
34. Wagner CG. The Well-Being Of Nations. Futurist.2006; 40:12.
35. Doğan T, Sapmaz F. Kişiler Arası İlişki Tarzları ve Öznel İyi Oluş. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2012;10(3):585-60.
36. Dursun P. Yaşamın Anlamı, İyimserlik, Umut ve Başa Çıkma Stillerinin Öznel İyi Oluş Üzerindeki Rolü. Ortadoğu Teknik Üniversitesi. Doktora Tezi. 2012.
37. Özbay Y, Palancı M, Kandemir M, Çakır O. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Özyeterlik ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması. Türk Eğitim Bilimleri Dergisi. 2012;10(2).
38. Reisoğlu S. Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarını Yordamada Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Mizah Tarzları Ve Duygusal Zekânın Rolü. Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi. 2014.
39. Mendi E. Koşullu Anne-Baba Tutumunun Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş Ve Benlik Saygısı İle İlişkisinin İncelenmesi. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2015.
40. Yaşar K. Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Psikolojik Sağlamlık Ve Affetme Düzeyleri Arasındaki İlişki. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi 2015.
41. Haring MJ, Stock WA, Okun MA. A Research Synthesis Of Gender And Social Class As Correlates Of Subjective Well-Being. Human Relation. 1984;37 645- 657.
42. Diener E, Sandvik E, Seidlitz L, Diener M. The Relationship Between Income And Subjective Well-Being: Relative Or Absolute? Social Indicators Research. 1993;23:195–223.
43. Ryff CD. Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing. Journal of Personality and Social Psychology.1989;57: 1069-1081.
44. Blanchflower DG, Oswald AJ. Is Well-Being U-Shaped Over The Life Cycle? The Warwick Economics Research Paper Series. University Of Warwick, Department Of Economics 2007;36.

45. Clark AE, Oswald, AJ. Unhappiness And Unemployment. *Economic Journal*, 1994;104:648-659.
46. Akın, HB, Şentürk E. Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Ordinal Lojistik Regresyon Analiz ile İncelenmesi.Öneri. 2012;10(37):183-193.
47. Çirkin Z, Göksel T. Mutluluk Ve Gelir. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*. 2016;71(2):375-400.
48. Kangal A. Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hane Halkı İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*.2013;12(44):214-233.
49. Fujita, F. An Investigation Of The Relation Between Extroversion, Neuroticism, Positive Affect, And Negative Affect. Master's Thesis, University Of Illinois. 1991.
50. Akyüz H, Zorba E, Yaşartürk F, Aydın İ, Türkmen M. Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal Of Cultural And Social Studies*. 2017; 3:253-262.
51. Alim E. Ergenlerde Mükemmeliyetçilik, Öznel İyi Oluş Ve Depresyon Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2018.
52. Çankaya CZ, Meydan B. Ergenlik Döneminde Mutluluk Ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018;17(65):207-222.
53. Sevindik D. Orta Yaş Dönemi Bireylerde Dindarlık- Mutluluk İlişkisi: Denizli Örneği. Süleyman Demirel Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2015
54. Argyle M, Lu L. Happiness And Social Skills. *Personality And Individual Differences*. 1990;11(12):1255-1261.
55. Eryılmaz A. Developing A Scale About Subjective Well-Being Increases Strategies For Adolescents. *Journal Of Turkish Psychological Counseling*. 2010;33: 81-88.
56. Lyubomirsky S, King L, Diener E. The Benefits Of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success? *Psychological Bulletin*. 2005;131:803- 855.
57. Öztürk A. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Tinsellik, İyimserlik, Kaygı Ve Olumsuz Duygu Düzeyleri Arasındaki İlişki. Uludağ Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2013.
58. Lu L. The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*. 1995;135:351–357.
59. Yaşam Memnuniyeti Araştırması. Türkiye İstatistik Kurumu Haber Bülteni. 2016;37209.
60. World Happiness Report. Available at: <https://worldhappiness.report/ed/2021/>

61. Diener E, Suh E, Lucas RE, Smith HL. Subjective Well-Being: Three Decades Of Progress. *Psychological Bulletin*. 1999;125:276-302.
62. Diener E. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*. 1984;95:542–575.
63. Lucas RE. Adaptation And The Set-Point Model Of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events? *Current Directions In Psychological Science*. 2007;16:75-79.
64. Diener E. The Science Of Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener. *Social Indicators Research Series* 2009;37.
65. Yetim Ü. Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri. 2001.
66. Feist GJ, Bodner TE, Jacobs JF, Miles M, Tan V. Integrating Top-Down And Bottom-Up Structural Modals Of Subjective Well-Being: A Longitudinal Investigation. *Journal Of Personality And Social Psychology*. 1995;68:138-150.
67. Andrews FM, Robinson JP. Measures Of Subjective Well-Being. In J.P. *Measures Of Personality And Social Psychological Attitudes*. 1991;(1)
68. Annak BB. Sosyal Destek, Sosyal Ağ, Yaşam Kalitesi Ve Yaşam Doyumu: Duygudurum Ve Anksiyete Bozukluğu Tanısı Alan Kişiler Ve Düzenli Hemodiyaliz Tedavisi Gören Hastalar Açısından Bir Karşılaştırma. *Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi*. 2005
69. Ryff CD. Psychological Well-Being In Adult Life. *Current Directions In Psychological Science*. 1995;4(4):99-104.
70. Peterson C, Park N, Seligman MEP. Orientations To Happiness And Life Satisfaction: The Full Life Versus Empty Life. *Journal Of Happiness Studies*. 2005; 6:25-41.
71. Ryan RM, Deci EL. To Be Happy Or To Be Self- Fulfilled: A Review Of Research On Hedonic And Eudaimonic Well- Being. In S. Fiske (Ed.) *Annual Review Of Psychology*. 2001;52:141- 166.
72. Moneta GM. The Flow Experience Across Cultures. *Journal Of Happiness Studies*. 2004;5:115-121.
73. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology Of Optimal Experience*. 1990.
74. Csikszentmihalyi, M. *Flow*. 2005
75. Akın Ü, Akın A. Mindfulness and subjective happiness: The mediating role of coping competence. *Ceskoslovenska Psychologie*. 2015;4:359-368.
76. Shier ML, Graham JR. Work-Related Factors That Impact Social Work Practitioners' Subjective Well-Being: Well-Being In The Workplace. *Journal Of Social Work*. 2011;1(4):402-421.

77. Stahl B, Goldstein E. A Mindfulness-Based Stress Reduction Workbook. 2010
78. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması. Eğitim Ve Bilim. 2011;36(160):224-235.
79. Argyle M, Martin M, Crossland, J. Happiness As A Function Of Personality And Social Encounters. Recent Advances In Social Psychology: An International Perspective, New York: Elsevier North-Holland. 1989;189- 203.
80. Doğan T, Çötök NA. Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formunun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi. 2011;4(36):165-172.
81. Akpınar F, Borlu A, Şarlı M. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi'nde İhtisas Yapan Asistanların Yaşam Biçimleri Ve Karşılaştıkları Sorunlar. TAF Prev Med Bull. 2008;7:311-6.
82. Zümbül S. Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık Ve Affetmenin Yordayıcı Roller. Ege Eğitim Dergisi. 2019;20(1):20-36.
83. Albayrak C. Polis Memurlarının Bilinçli Farkındalık Ve Stres İle Başa Çıkma Durumları Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Sakarya Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2020.
84. Tonga FE, Tantekin EF. Okul Öncesi Öğretmenlerinin Bilinçli Farkındalık Ve Tükenmişlik Puanları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2021;151-174.
85. Asık E, Albayrak S. Bir Üniversite Hastanesinde Çalışan Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2021;16-20.
86. Orhan AF. Acil Tıp Asistanlarında Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Ve Depresyon Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. T.C. Sağlık Bilimleri Üniversitesi. Uzmanlık Tezi. 2019.
87. Öncel EK. Ankara'da Pediatri Araştırma Görevlilerinin Çalışma Yaşamı Özellikleri Ve İşle İlgili Yaşam Kalitesi Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyi Değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Uzmanlık Tezi. 2019.
88. Acer Ç. Okul Öncesi Öğretmenlerinde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Duygu Düzenleme İlişkisi. Bahçeşehir Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2018.
89. Alispahic S, Hasanbegovic AE. Mindfulness: Age And Gender Differences On A Bosnian Sample. Psychological Thought. 2017;10(1):155–166.
90. Arslan I. Bilinçli Farkındalık, Depresyon Ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. Birey Ve Toplum. 2018;8(16):73-86.

91. Menekşe M. Psikolojik Danışmanların Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Umut Ve Sürekli Kaygı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Hasan Kalyoncu Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. 2019.
92. Çelikler AH. Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Başa Çıkma Tutumları Ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, 2017.
93. Azak A. Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. Hemşirelikte Eğitim Ve Araştırma Dergisi. 2018;15(3):170-6.
94. Kocaarslan B. Profesyonel Muzik Eğitiminde Bilinçli Farkındalık, Öğrenme Stratejileri Ve Öğrenme Stilleri. İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. 2016.
95. Özaydın E. Kuşaklar Arasındaki Farklılığın Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Üzerine Etkisi. Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Uzmanlık Tezi. 2019.
96. Gündüz H. Yetişkinlerde Bilinçli Farkındalık (Mindfulness) Ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişki. Nişantaşı Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2016.
97. Baer RA, Lykins EL, Peters, JR Mindfulness And Self-Compassion As Predictors Of Psychological Wellbeing In Long-Term Meditators And Matched Nonmeditators. The Journal Of Positive Psychology. 2012;7(3):230-238.
98. Lehto, JE, Uusitalo ML, Repo S. Measuring Mindfulness And Well-Being In Adults: The Role Of Age And Meditation Experience. The Journal Of Happiness & Well-Being. 2015;3(1):30-40.
99. Campos D, Cebolla A, Quero S, Bretón López J., Botella C, Soler J, García-Campayo J, Demarzo M, Baños RM. Meditation And Happiness: Mindfulness And Self-Compassion May Mediate The Meditation–Happiness Relationship. Personality And Individual Differences. 2016;93:80-85.
100. Lan HK, Subramanian P, Rahmat N, Kar PC. The Effects Of Mindfulness Training Program On Reducing Stress And Promoting Well-Being Among Nurses In Critical Care Units. Australian Journal Of Advanced Nursing. 2014;31(3):22.
101. Hollis WL, Colosimo K. Mindfulness, Self-Compassion, And Happiness In Non-Meditators: A Theoretical And Empirical Examination. Personality And Individual Differences. 2011;50(2):222-227.
102. Goodman MJ, Schorling JB. A Mindfulness Course Decreases Burnout And Improves Well-Being Among Healthcare Providers. The International Journal Of Psychiatry In Medicine. 2012;43(2):119-128.

103. Şahin A. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık İle Yaşam Doyumu Ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2019;8:151-176.
104. Arslan I, Bektaş H. Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluk Üzerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi. 2020;51: 95-115.
105. Kılıç S, Akyol EY, Yoncalık O. Üniversite Öğrencilerinin Değer Yönelimleri Ve Farkındalıklarının Mutluluk Düzeylerinin Yordaması. The Journal Of Happiness & Well-Being. 2018;6(1):49-60.
106. Vibe M, Solhaug I, Rosenvinge JH, Tyssen R, Hanley A, Garland E. Six-Year Positive Effects Of A Mindfulnessbased Intervention On Mindfulness, Coping And Well-Being In Medical And Psychology Students; Results From A Randomized Controlled Trial. Plos One. 2018;24:13
107. Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A. A Mindfulness-Based Intervention To Increase Resilience To Stress In University Students (The Mindful Student Study): A Pragmatic Randomised Controlled Trial. Lancet Public Health. 2018;3(2):72-81.
108. Verweij H, Van Ravesteijn H, Van Hooff MLM, Lagro-Janssen ALM, Speckens AEM. Mindfulness-Based Stress Reduction For Residents: A Randomized Controlled Trial. J Gen Intern Med. 2018;33(4):429-36.

8. EKLER

Ek-1. Anket Formu

1. Yaşınız:

2. Cinsiyetiniz:

☐ Kadın

☐ Erkek

3. Medeni Durumunuz:

☐ Bekar

☐ Evli

4. Çalıştığınız Branş:

☐ Cerrahi bilimler

☐ Dahili bilimler

☐ Temel bilimler

5. Mesleğinizdeki Kaçınıcı Yılı:

6. Aylık Gelir Düzeyiniz:

7. Kiminle Birlikte Yaşıyorsunuz:

☐ yalnız ☐ arkadaşım ile yaşıyorum

☐ ailemle yaşıyorum

Ek-2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim						
Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim						
Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım						
Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim						
Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır						
Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum						
Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum						
Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm						
Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam						
İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım						
Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum						
Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum						
Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum						
Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum						
Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum						

Ek-3. Oxford Mutluluk Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Çoğunlukla katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Çoğunlukla katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Kendimden hoşnut değilim						
Diğer insanlara karşı oldukça ilgiliyim						
Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum						
Neredeyse herkese karşı oldukça sıcak duygular besliyorum						
Sabahları dinlenmiş olarak uyanırım						
Geleceğim hakkında pek iyimser değilim						
Pek çok şeyi eğlenceli buluyorum						
Yaptığım şeylere karşı ilgili ve kendini adayan birisiyim						
Hayat güzeldir						
Dünyanın iyi bir yer olduğunu düşünmüyorum						
Çok gülen birisiyim						
Hayatımdaki her şeyden oldukça memnunum						
Çekici birisi olduğumu düşünmüyorum						
Yaptıklarımın yapmak istediklerim arasında büyük fark var						
Çok mutluyum						
Çevremdeki güzellikleri fark ederim						
Diğer insanlar üzerinde daima neşeli bir etki bırakırım						
Yapmak istediğim her şeye zaman bulabilirim						
Yaşamımın kontrolü elimde değilmiş gibi hissediyorum						
Kendimi herhangi bir konuda sorumluluk alabilecek güçte hissediyorum						
Zihinsel olarak kendimi tamamen zinde (dinç) hissediyorum						
Genellikle neşeli ve sevinçliyim						
Herhangi bir konuda karar vermekte zorlanırım						
Yaşamımın belli bir amacı ve anlamı yok						
Kendimi oldukça enerjik hissediyorum						
Genellikle olaylar üzerinde olumlu etkim vardır						
Diğer insanlarla birlikte olmaktan keyif almıyorum						
Kendimi çok sağlıklı hissetmiyorum						
Geçmişimle ilgili pek mutlu anılara sahip değilim						

Ek-4. Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formu

	BİLGİLENDİRİLMİŞ GÖNÜLLÜ OLUR FORMU	
---	--	---

Araştırmanın Adı: Tıp Fakültesi Araştırma Görevlileri Arasında Bilinçli Farkındalık İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin değerlendirildiği soruları içeren bir anket uygulanmaktadır. Araştırmaya katılmanız kendi isteğinize bağlı olup, çalışma sırasında istediğiniz an çalışmadan çekilebilirsiniz.

Bilgileriniz gizli tutulacaktır ve yalnızca bilimsel amaçlı kullanılacaktır.

Araştırma Süresince 24 Saat Ulaşılabilecek Kişi Adı Soyadı / Telefonu:

Fatıma YILDIZ / 05424946108

“Bilgilendirilmiş Gönüllü Olur Formundaki tüm açıklamaları okudum. Bana, yukarıda konusu ve amacı belirtilen araştırma ile ilgili yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen hekim tarafından yapıldı. Araştırmaya gönüllü olarak katıldığımı, istediğim zaman gerekçeli veya gerekçesiz olarak araştırmadan ayrılabileceğimi biliyorum.” “Söz konusu araştırmaya, hiçbir baskı ve zorlama olmaksızın kendi rızamla katılmayı kabul ediyorum.”

Gönüllünün

Adı Soyadı :

İmzası :

Araştırmacının

Adı Soyadı : Fatıma YILDIZ

İmzası :

Tarih: