

BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN BİLİŞSEL KAYIPLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ: ÖZNEL İYİ OLUŞUN ARACILIK ROLÜ^{1 2}



Kafkas Üniversitesi
İktisadi ve İdari Bilimler
Fakültesi
KAÜİBFD
Cilt 13, Kongre Özel Sayısı,
2022
ISSN: 1309 – 4289
E – ISSN: 2149-9136

Makale Gönderim Tarihi: 12.10.2021

Yayına Kabul Tarihi: 11.05.2022

Sema POLATCI
Doç. Dr.
Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi,
Tokat, Türkiye
sema.polatci@gop.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-4671-1356

Hande ÜNÜVAR
Dr.
-,
-, Türkiye
hande.unuvar@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-0904-681X

Hüseyin YILMAZ
Dr. Öğr. Üyesi
Atatürk Üniversitesi
Oltu Beşeri ve Sosyal Bilimler
Fakültesi,
Erzurum, Türkiye
huseyin.yilmaz@atauni.edu.tr
ORCID ID: 0000-0003-4105-450X

ÖZ Bu çalışmanın amacı; beyaz yakalı çalışanların bilişsel kayıp seviyelerinde bilinçli farkındalığın etkisini tespit etmek ve bu etkileşimde öznel iyi oluşun aracılık rolü oynayıp oynamadığını belirlemektir. Zihinsel iş yükü nispeten fazla olan beyaz yakalıların görevlerini yerine getirirken yapabilecekleri hataların daha büyük sorunlara neden olacağı düşünülmüş olarak çalışma örnekleme olarak beyaz yakalı çalışanlar tercih edilmiştir. Araştırmada veriler, kamu ve özel sektörde görev yapan 653 beyaz yakalı çalışandan kolayda örnekleme yöntemiyle toplanmıştır. Araştırmanın amacına uygun olarak bu veriler faktör analizi, kolerasyon, regresyon ve aracılık analizlerine tabi tutulmuşlardır. Analizler sonucunda, hem bilinçli farkındalık hem de öznel iyi oluşun bilişsel kayıpları azalttığı ortaya çıkarılmıştır. Özellikle yüksek öznel iyi oluşun bilişsel kayıplar üzerinde bilinçli farkındalıktan daha fazla azaltıcı etkisinin olduğu belirlenmiştir. Ayrıca araştırmada bilinçli farkındalığın öznel iyi oluşu artırmak suretiyle bilişsel kayıpları azalttığı ortaya çıkarılmıştır. Elde edilen sonuçlar çerçevesinde araştırmacı ve uygulayıcılara öneriler geliştirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, öznel iyi oluş, bilişsel kayıplar

JEL Kodları: M10, M12, M19

Alan: İşletme

Türü: Araştırma

DOI: 10.36543/kauiibfd.2022.ozelsayi14

Atıfta bulunmak için: Polatçı, S., Ünüvar, H., & Yılmaz, H. (2022). Bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisi: Öznel iyi oluşun aracılık rolü. *KAÜİBFD*, 13(Kongre Özel Sayısı), 305-326.

¹ İlgili çalışmanın etik kurallara uygunluğu beyan edilmiştir.

² Bu çalışma Kafkas Üniversitesi tarafından düzenlenen 29. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi'nde sunulan bildiriden üretilmiştir.

THE EFFECT OF MINDFULNESS ON COGNITIVE FAILURES: THE MEDIATING ROLE OF SUBJECTIVE WELL-BEING



Kafkas University
Economics and Administrative
Sciences Faculty
KAUEASF

Vol. 13, Congress Special Issue,
2022

ISSN: 1309 – 4289
E – ISSN: 2149-9136

Article Submission Date: 12.10.2021 Accepted Date: 11.05.2022

Sema POLATCI
Assoc. Prof. Dr.
Tokat Gaziosmanpaşa University
Faculty of Economics and
Administrative Sciences,
Tokat, Turkey
sema.polatci@gop.edu.tr
ORCID ID: 0000-0002-4671-1356

Hande ÜNÜVAR
PhD
-
-, Türkiye
hande.unuvar@gmail.com
ORCID ID: 0000-0002-0904-681X

Hüseyin YILMAZ
Asst. Prof. Dr.
Atatürk University
Oltu Faculty of Humanities and
Social Sciences,
Erzurum, Turkey
huseyin.yilmaz@atauni.edu.tr
ORCID ID: 0000-0003-4105-450X

ABSTRACT The aim of this study is to determine the effect of mindfulness on cognitive failures levels of white-collar workers, and the mediating role of subjective well-being. Since the workload of white-collar employees is relatively high, it is thought that the mistakes they will make while working may cause bigger problems. For this reason, white-collar employees were preferred as the study sample. In the study, data were collected from 653 white-collar employees working in the public and private sectors by convenience sampling method. In accordance with the purpose of the research, these data were subjected to factor analysis, correlation, regression and mediation analysis. One of the results of the analyzes, it is revealed that both conscious awareness and subjective well-being decreased cognitive failures. It is seen that high subjective well-being has a more decreasing effect on cognitive failures than mindfulness. Moreover, it was concluded that mindfulness decreases cognitive failures by increasing subjective well-being. In the context of the results, suggestions have been developed for researchers and practitioners.

Keywords: *Mindfulness, subjective well-being, cognitive failures*

JEL Codes: *M10, M12, M19*

Scope: *Business administration*

Type: *Research*

1. GİRİŞ

Günümüz çalışma koşulları ve stresli iş ortamının çalışanların duygu durumu ve genel olarak yaşamları üzerinde bazı olumsuz etkiler bıraktığı görülmektedir. Söz konusu olumsuz etkilerden biri de çalışanların yaşadıkları unutkanlık, kolaylıkla yerine getirebileceği görevlerde bile hata yapma, gaflar ve ihmalleri ifade eden bilişsel kayıplardır. Günlük rutin işlerde hata yapma eğilimi olarak ortaya çıkan bu kavram çalışma yaşamında da önemli bir yer tutmaktadır. Karmaşık ve hızlı iş yaşamı içerisinde iş kazalarının artması sebebiyle daha da önemli hale gelmektedir.

Bu çalışmanın teorik çerçevesi Hobfoll (1989) tarafından geliştirilen kaynakların korunumu teorisi dayanmaktadır. Kaynakların korunumu teorisi, bireylerin karşılaşılabilecekleri engel ve zorlukların üstesinden gelebilmeleri için sahip oldukları kaynakları (maddi kaynaklar, koşullar, enerji, kişisel özellikler) ifade etmektedir (Walsh, 2011:69). Kaynakların korunumu teorisine göre bireyler değerli gördükleri kaynakları elde etmek, korumak ve bu kaynakları artırmak için çaba sarf etmektedirler. Zira bireylerin bu kaynaklar sayesinde başarılı bir yaşam sürme amacına ulaşabilecekleri ifade edilmektedir (Yürür, 2011:109).

Bu çalışmanın değişkenleri çerçevesinde değerlendirildiğinde kişisel anlamda kaynak elde etme ve koruma konusunda yetersiz kalan bireylerin, zaman içerisinde bilişsel kayıp yaşama ihtimalleri artmaktadır (Lapierre vd., 2012). Bu doğrultuda örgütsel davranış alanı içerisinde son yıllarda dikkat çeken kavramlardan birisi olan bilişsel kayıplar kavramı ile ilgili teorik ve uygulamalı çalışmalar sonucu oluşacak bilgi birikimi sayesinde, bilişsel kayıpların neden ve sonuçları ile ilgili daha net bir tablo çizmek mümkün olabilecektir.

Bu çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması ile bilişsel kayıplardan kurtulmanın mümkün olup olmadığı ve bununla birlikte bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinde öznel iyi oluş düzeyinin aracılık rolüne sahip olup olmadığı araştırılmıştır. Buradan hareketle eğer, içinde bulunulan anı yaşayarak hızla akıp giden zamana karşı farkındalık düzeyinin artması sayesinde öznel iyi oluş düzeyinin yükselmesi ve bilişsel kayıpların azalması sağlanabilirse bireylerin işlerini daha hızlı ve hatalardan uzak bir şekilde gerçekleştirmelerinin bir sonucu olarak örgütsel performansın da artacağı düşünülmektedir. Bu yönüyle çalışmanın bilişsel kayıplara yol açabilecek faktörlerin belirlenmesi bakımından yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

2. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Bilişsel Kayıplar

Günlük hayatta yapılan ve rutin olarak değerlendirebilecek işlerde hata yapma eğilimini ifade eden bilişsel kayıplar, iş yaşamını etkileyen önemli bir

kavram olarak ortaya çıkmaktadır. Bilişsel kayıplar bireyin yeteneği bakımından üstesinden gelmesinin mümkün olduğu, normal şartlar altında kolaylıkla yerine getirebileceği, ancak zaman zaman yapmakta zorlandığı veya yanlış yaptığı, başarıyla tamamlayamadığı davranışları ifade etmektedir (Broadbent vd., 1982: 1). Martin, (1983: 97) bilişsel kayıpları “bir kişinin normalde hatasız tamamlayabildiği basit görevlerdeki bilişsel bir temele dayanan hatalar” olarak tanımlanmaktadır.

Bireyin normalde kolaylıkla yerine getirebileceği görevlerde bile hata yapması veya görevleri başarıyla yerine getirememesi “bilişsel kayıp” olarak adlandırılmaktadır. Bununla birlikte bu durumun kaynağı olarak hafıza ve dikkat dağınıklığı veya fiziksel sorunlar gösterilmektedir (Wallace vd., 2002). Bilişsel kayıplar işyeri bağlamında ele alındığında ise, iş ortamındaki gaflar ve hafıza sorunları olarak değerlendirilmekte (Klockner ve Hicks, 2015) ve randevuları unutmak, e-postaları günlerce cevapsız bırakmak, sokak tabelalarını fark etmemek, tam olarak anlayamadığı için elindeki metnin bazı bölümlerini tekrar tekrar okumak gibi durumlarla örneklendirilmektedir (Payne ve Schnapp 2014: 1). Genellikle bilişsel işlevlerin bireyin ruh hallerine, çevrelerine ve özellikle fazla mesaiye göre değiştiği düşünülmektedir. Bu nedenle bireylerin bazı günler daha az verimli çalışırken bazı günler işlerine daha fazla odaklandığı düşünülmektedir (Carrigan ve Barkus, 2016: 30).

Bilişsel kayıplar günlük yaşamın bir parçası olarak değerlendirilmekte ve açıkça gözlemlenebilen bir özelliğe sahip olduğu belirtilmektedir. Dikkat dağınıklığı, büyük gaflara imza atmak, unutkanlık, algı ve dikkat bozuklukları bilişsel kayıplar olarak değerlendirilmektedir (Singh ve Sharma, 2017:415).

Dikkatsizlik, dışadönüklük, nevroitiklik ve yüksek kaygı düzeyi bilişsel kayıpları artırırken, psikolojik sermaye bilişsel kayıpları azaltmaktadır (Klockner ve Hicks, 2015; Tirre, 2018; Polatçı ve Yılmaz, 2021). Bilişsel kayıplara etki eden örgütsel faktörlere bakıldığında en dikkat çeken faktörlerden birisi iş stresidir (Mahoney vd., 1998; Linden vd., 2005; Park ve Kim, 2013). Ayrıca tükenmişlik, iş aile çatışması ve çalışma yaşamı kalitesinin düşük olmasının da bilişsel kayıplara neden olduğu ifade edilmektedir (Daniels, 2007; Özdevecioğlu vd., 2013; Polatçı ve Yılmaz, 2021).

Bilişsel kayıpların sonuçları değerlendirildiğinde ise, iş ve ev ortamlarında güvenlik sorunlarına ve kazalara neden olduğu görülmektedir (Petitta vd., 2019; Larson ve Merritt, 1991, Wadsworth vd., 2003; Wallace ve Vodanovich, 2003; Simpson vd., 2005; Park ve Kim, 2013). Bilişsel kayıpların sonuçları marketten bir şey alıp ödeme yapmayı unutarak çıkmak (Reason ve Lucas, 1984) gibi basit bir ihmalden, trafik kazaları (Larson ve Merritt, 1991; Larson vd., 1997) ve pilot hatalarına (Reason, 1977, 1979) kadar varabilmektedir.

2.2. Bilinçli Farkındalık

Kökene Budizm ve doğu felsefesine (Baer, 2003) dayanan bilinçli farkındalık geçmişte sadece klinik psikoloji alanında stres düzeyini düşürmek, depresif bozuklukları tedavi etmek amacıyla kullanılmıştır. Günümüzde iş yaşamında da sıkça kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık, Kabat Zinn (1994) tarafından basit bir şekilde bireyin kendisini yargılamadan, dikkatini toplayabilmesi ve içinde bulunduğu ana yoğunlaşabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır. Neff (2003)'e göre bilinçli farkındalık bireyin olumsuz durumlardan kaçınmaya çalışması yerine, bu durumları yargılamadan anlama ve yorumlama çabası içerisinde olması şeklinde tanımlanmıştır.

Bilinçli farkındalığın temel unsurları şimdiki zamana ilişkin dikkati düzenleme, odaklanma, yaşantıya yönelme, sakinlik, nezaketli şefkatli bir ilgilenme ve yargılamadan kabul etme becerisi (Kabat-Zinn, 2003; Germer vd., 2005; Morgan ve Morgan, 2005; Fulton, 2005; Siegel vd., 2009; Ameli, 2016) olarak ifade edilebilmektedir.

Bilinçli farkındalığın mantığı aslında basittir, ancak onu deneyimleyebilmek için kas geliştirir gibi yoğun bir şekilde pratik yapmak gerekmektedir (Ameli, 2016). Zaman ve çaba gerektiren bu beceri gelişimi, bireyin otomatik pilottan çıkıp yaşamının kontrolünü eline almasını ifade etmektedir. Bilinçli farkındalık egzersizleriyle zihin “şu an” a davet edildiğinde, anın farkında olmak zamanla bir alışkanlık haline gelmekte, dikkat incelererek şimdiki ana odaklanmakta ve o andaki yaşantının farkına varılmaktadır. Bunu başarabilmek için Germer (2009) bilinçli farkındalık uygulamalarının 3 temel adımından söz etmektedir. Bunlar dur, gözlemlen ve geri dön şeklinde sıralanmaktadır.

1. Dur: Hızla akan yaşam içerisinde öncelikle yapılan şey her ne ise onu yavaşlatmak ya da durdurmak gerekmektedir. Mesela yürürken yavaşlamak, etraftaki objeleri ve olayları fark etmeyi sağlamaktadır. Telefonda biriyle tartışırken, bir an sessizleşip dikkati nefesine getirmek sağlıklı düşünmeye kolaylaştırmaktadır.

2. Gözlemle: Gözlem yapmak samimi bir şekilde yaşanan deneyimi tüm boyutları ile hissetmektir. Gözlemci, ne hissettiğini anlamak için dikkati nefesin ritmine ve bedensel duyumlara getirip o sırada ortaya çıkan korku, öfke, hüzn gibi duygularının farkına varacaktır.

3. Geri dön: Süreç içerisinde dikkatin dağılması, odağın kaybolması normaldir. Bu aşamada önemli olan dikkatin dağıldığının fark edilmesi ve zarifçe onu odağına geri döndürerek yaşanan anı bütünüyle deneyimlemeye devam edilmesidir. Doğada yürüyüş yapan ve etrafındakilerin farkında olmak isteyen

bireyin, tekrar tekrar dikkatini ormandaki seslere, kokulara, renklere getirmesi gibi...

Bilinçli farkındalık, özellikle iş yaşamında sağladığı yapıcı etkiler ile kendini göstermiş bir kavram olarak ortaya çıkmaktadır (Hyland vd., 2015). Örgütsel bağlamda yapılan araştırmalar kavramın olumlu örgütsel çıktıları pozitif yönde etkilediğini göstermektedir (Glomb vd., 2011).

2.3. Öznel İyi Oluş

Öznel iyi oluş³, kişinin kendi yaşamı ile ilgili değerlendirmelerinin ve olaylara karşı duygusal tepkilerin bir sonucu olarak kabul edilmektedir (Doğan, 2013: 56). Buna göre kavram, kişinin olumlu duyguları daha sık, olumsuz duyguları daha az yaşaması ve yüksek düzeyde yaşamdan doyum alması olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma göre, yaşam doyumu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmakta, kişinin genel anlamda bütün yaşantısından (evlilik, sosyal çevre, iş vs.) duyduğu memnuniyeti ifade etmektedir. Olumlu ve olumsuz duygular ise öznel iyi oluşun duygusal boyutunu içermektedir. Neşe, ilgi, güven, sevinç gibi duygular olumlu duyguları oluştururken suçluluk, nefret, öfke, kaygı gibi duygular ise olumsuz duyguları oluşturmaktadır (Diener, 1984; Hefferon ve Boniwell, 2018). Bu doğrultuda öznel iyi oluş, bireyin yaşamını bilişsel ve duygusal açıdan öznel olarak değerlendirilmesi şeklinde ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995).

Öznel iyi oluş, derin olumsuzlukların ortadan kaldırılması yerine kişilerin yaşamlarının daha sağlıklı hale getirilmesini sağlamaktadır. Öznel iyi oluşun ölçülmesi, yaşam kalitesinin önemli bir bileşeni olması sebebiyle insanların yaşamlarını nasıl iyileştirebileceğinin anlaşılması açısından oldukça önemlidir (Diener ve Ryan, 2009: 392).

Öznel iyi oluşu etkileyen faktörler yaşam şartları, amaca yönelik etkinlikler ve genetik özellikler olmak üzere 3 başlık altında incelenmektedir. Buna göre *yaşam şartları*, cinsiyet, medeni durum, yaş, eğitim, gelir düzeyi gibi demografik değişkenleri içermektedir ve öznel iyi oluşu %10 oranında açıklamaktadır. *Amaca yönelik etkinlikler*, önemli ölçüde öğrenilebilen ve geliştirilebilen faaliyetleri içermekte olup öznel iyi oluşu %40 oranında etkilediği görülmektedir. Affedicilik, egzersiz yapmak, dini yönelimlerde bulunmak, sosyal ilişkiler kurma gibi faaliyetleri ele almaktadır. Son olarak *genetik özellikler* ise %50 oranında öznel iyi oluşu etkilemektedir (Lykken ve Tellegen, 1996; Lyubomirsky vd., 2005; Lyubomirsky, 2007).

Konuya ilişkin araştırmalarda bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin bireysel ve örgütsel sonuçlarla ilişkili olduğu yönünde bulgular elde edilmiştir.

³ Alan yazında bu kavramın mutluluk kavramının karşılığı olarak da kullanıldığı görülmektedir (Diener, 2000; Camfield ve Skevington, 2008: 767; Doğan, 2013: 57).

Öznel iyi oluş bireysel açıdan daha iyi sosyal ilişkilere (Diener ve Seligman, 2004: 1), iyimserlik (Eryılmaz ve Atak, 2011: 170), güven, yaratıcılık, yardımseverliğe sebep olmaktadır (Hefferon ve Boniwell, 2018). Örgütsel açıdan bakıldığında ise işe tutkunluk (Atilla ve Yıldırım, 2019: 188), örgütsel vatandaşlık davranışı (Diener ve Seligman, 2004: 10), yaratıcılık ve verimliliği (Lyubomirsky vd., 2005) artırıp, işten ayrılma niyetini ise azaltabilmektedir (Türk ve Gürdal, 2019: 14).

2.4. Bilinçli Farkındalık Bilişsel Kayıplar İlişkisi

Bilişsel kayıplar günlük yaşamda çok sık karşılaşılan bir durum olarak değerlendirilmektedir. Bilişsel kayıplar üzerinde negatif ya da pozitif yönde etkili olan faktörler bulunmaktadır. Kaynakların korunumu teorisi kapsamında bilinçli farkındalığın da bilişsel kayıplar üzerinde etkili olan faktörler arasında sayılabileceği öngörülmektedir. Bilinçli farkındalığın artmasıyla bilişsel kayıpların azalacağı yönünde sonuçlar son yıllarda yapılan araştırmalar ile ortaya çıkarılmaktadır (Klockner ve Hicks, 2015; Valley ve Stallones, 2017). Ayrıca bilinçli farkındalık ve bilişsel kayıplar arasındaki etkileşime yönelik genç yetişkinler/öğrenciler (Herndon, 2008; Gorbovskaia vd, 2014; Singh ve Sharma, 2017) ve yaşlılar (Ahadi vd., 2017; Ghasemi vd., 2019) gibi farklı örneklerde yapılmış olan araştırmalarda da bilinçli farkındalıkları artan kişilerin bilişsel kayıplarının azaldığı görülmüştür. Bu bilgiler ışığında “Bilişsel kayıpları bilinçli farkındalık sayesinde azaltmak mümkün mü?” sorusunu cevaplamak amacıyla aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H₁: Bilinçli farkındalık bilişsel kayıpları negatif yönde etkilemektedir.

2.5. Öznel İyi Oluş Bilişsel Kayıplar İlişkisi

Yazında olumsuz duyguların bilişsel kayıpları artırdığı, olumlu duyguların ise azalttığı şeklinde sonuçlar bulunmaktadır (Payne ve Schnapp, 2014; Petitta vd., 2019). Ayrıca kişilerin iyi oluş düzeyleri arttıkça bilişsel kayıplarının azalacağı yönünde sonuçlar elde eden araştırmalar da (Jose ve George, 2017; Leung vd., 2018) bulunmaktadır. Bu bilgiler ışığında “Bilişsel kayıpları öznel iyi oluş sayesinde azaltmak mümkün mü?” sorusunu cevaplamak amacıyla aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H₂: Öznel iyi oluş bilişsel kayıpları negatif yönde etkilemektedir.

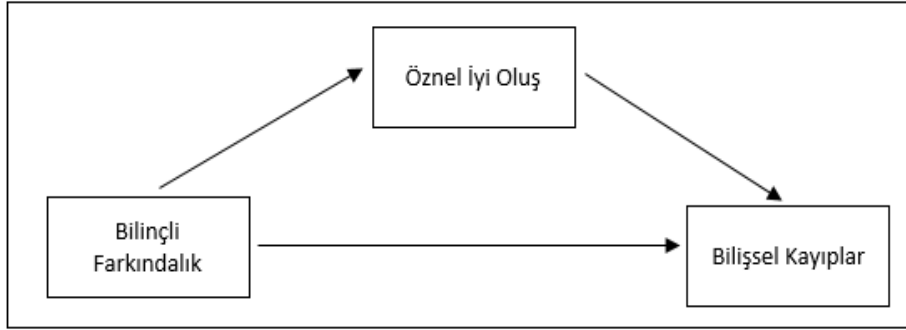
2.6. Öznel İyi Oluşun Aracılık Rolü

Bilinçli farkındalık sayesinde birey karşılaştığı olumsuz duygu ve durumların farkına varmakta, ancak olumsuz duygular ve geçmiş deneyimlere takılıp kalmadan sağlıklı düşünmeyi başararak anda yaşananlara odaklanmaktadır. Bu odaklanma sırasında olumsuz eleştiri ve yargılama yerini, kendini anlama ve şefkatle kabullenmeye bırakmaktadır. Bilinçli farkındalık sonucu kişinin ruh sağlığı iyileşmekte (Baer vd., 2008; Kristeller ve Wolever,

2011; LePera, 2011), öznel iyi oluş düzeyi ve yaşam doyumu artmaktadır (Hanley vd., 2015; Deniz vd., 2017, Akyol ve Işık, 2018; Şahin, 2019; Arslan ve Bektaş, 2020; Çevik ve Kırmızı, 2020; Yüksekbilgili, 2020; Carmody vd., 2009; Pinquart ve Teubert, 2010; Visted vd., 2015).

Araştırma kapsamında bilinçli farkındalık bilişsel kayıplar etkileşiminde öznel iyi oluşun aracılık rolü incelenmiştir. Yazında söz konusu değişkenlerin bir arada incelendiği bir araştırmaya rastlanmamış olduğundan çalışmanın özgün olduğu düşünülmektedir. Ayrıca yazındaki bir boşluğu doldurma yönünde katkı sağlaması beklenmektedir. Bu düşüncelerden hareketle “Bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinde öznel iyi oluş aracılık rolüne sahip mi?” sorusunu cevaplamak amacıyla aşağıdaki hipotez geliştirilmiştir:

H₃: Öznel iyi oluş bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinde aracılık rolü oynamaktadır.



Şekil 1: Araştırma Modeli

3. ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın örneklemi kamu ve özel sektörde görev yapan beyaz yakalı çalışanlardan oluşmaktadır. Beyaz yakalı çalışanların yerine getirdikleri görevlerin önemi dolayısıyla bu görevlerin gerçekleştirilmesi esnasında yaşanabilecek hatalar bireye, örgüte ve hatta sektöre önemli yükler getirebilmektedir. Özellikle beyaz yakalı çalışanların bilişsel kayıp düzeylerinin belirlenmesi ve önlenmesi önemli görülmektedir. Bu nedenle araştırma örneklemi olarak beyaz yakalı çalışanlar belirlenmiştir.

Araştırma verileri beyaz yakalı çalışanlardan online anket formu vasıtasıyla toplanmış, sosyal medya hesapları ve iletişim platformları sayesinde

anket formu geniş kitlelere ulaştırılmıştır⁴. Kolayda örnekleme yöntemiyle binden fazla çalışana ulaştırılan anketlerden, 653 tanesi geri dönmüştür. Ulaşılan örneklem büyüklüğü istatistiki açıdan yeterli kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013: 123; Anderson ve Gerbing, 1984: 171). Katılımcıların beyanına göre %56'sının kadın (N=369), %52'sinin bekar (N=339), %56'sinin 30 yaşın üzerinde (N=364) ve %62'sinin mesleğin ilk 10 yılı içerisinde (N=407) olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca kamu ve özel sektör açısından dağılımın sırasıyla %50.1 ve %49.9 olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, mesleki dağılım açısından ele alındığında katılımcı beyanları itibarıyla en fazla katılımcının % 27.3'lük bir dilimle (N=178) eğitim alanında, % 17.3'ünün sağlık (N=113), % 12.4'ünün banka-muhasebe (N=81), % 10.9'unun mimar-mühendis (N=71), %7.4'ünün hukuk (N=48), %4'ünün turizm, geri kalan %21'lik dilimin de çeşitli sektörlerde yönetici, memur ve diğer faaliyet alanlarında çalıştığı görülmektedir.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan ölçeklere ait detaylı bilgiler alt başlıklar halinde aşağıda sunulmuştur.

Bilişsel Kayıplar Ölçeği: Çalışmada katılımcıların bilişsel kayıp düzeylerini ölçmek amacıyla Broadbent ve arkadaşları (1982) tarafından geliştirilen tek boyutlu ve 25 ifadeli Cognitive Failures Questionnaire (CFQ) kullanılmıştır. Katılımcılardan ölçek ifadelerini kendilerine uygun şekilde 5'li Likert tipi derecelendirme (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) ile değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçekte, "İnsanların isimlerini unuttuğunuz oluyor mu?", "Kitap ya da gazete gibi bir şeyi nereye koyduğunuzun unuttuğunuz oluyor mu?" gibi ifadeler yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Lau ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Toronto Bilinçli Farklılık Ölçeği kullanılmıştır. Söz konusu ölçek 2 boyut ve 13 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte "etkilenmeden izleme" boyutu 7 ifade, "merak" boyutu 6 ifadeden oluşmaktadır. Katılımcılardan ölçek ifadelerini kendilerine uygun şekilde 5'li Likert tipi derecelendirme (1-Hiçbir zaman, 5-Her zaman) ile değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Şahin ve Yeniçeri (2015) tarafından yapılmıştır. Ölçekten örnek ifadeler "Duruma göre değişebilen duygu ve düşüncelerime kendimi kaptırmam" ve "Olaylara verdiğim tepkilerin altında yatan nedenleri merak ederim." şeklinde verilebilir.

Öznel İyi Oluş Ölçeği: Katılımcıların öznel iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla Hills ve Argyle (2002) tarafından geliştirilen Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu kullanılmıştır. Ölçek tek boyutlu olup 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçekte 3 ifade ters kodlanmıştır. Katılımcılardan ölçek ifadelerini kendilerine

⁴ Çalışmanın etik yönden uygunluğu, Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı 12.03.2021 tarih ve 3 sayılı oturumunda alınan 51 no'lu kararı ile onaylanmıştır.

uygun şekilde 5'li Likert tipi derecelendirme (1-Hiç katılmıyorum, 5-Tamamen katılıyorum) ile değerlendirmeleri istenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Doğan ve Çötök (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçekte “Hayatın oldukça ödüllendirici olduğunu düşünüyorum.” ve “Kendimden hoşnut değilim (ters)” gibi ifadeler yer almaktadır.

3.3. Verilerin Analizi

Anketler yoluyla elde edilen verilerin analizi aşamasında IBM SPSS Statistics, IBM SPSS AMOS ve SPSS Process Macro eklentisinden faydalanılmıştır. Araştırma kapsamında kullanılan ölçekler daha önceki çalışmalarda kullanılmış ölçekler olmalarından dolayı, bu çalışmada yapı geçerliliklerinin belirlenmesi amacıyla Doğrulayıcı Faktör Analizine (DFA) başvurulmuştur. Ölçeklerin güvenilirliklerinin tespiti ise Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı (α) ile yapılmıştır. Daha sonra araştırma değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon katsayısı (r) kullanılmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenler üzerindeki etkisinin belirlemek için basit regresyon analizine başvurulmuştur. Son olarak aracılık etkisine ilişkin analizler Hayes'in (2018) Process makrosu 4 numaralı model kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Tespit edilen aracılık etkisinin anlamlılığı ve aracılığın etki büyüklüğü bootstrap güven aralığı ve tam standardize etki büyüklüğü (K^2) değerlerine bakılarak belirlenmiştir.

3.4. Veri Toplama Araçlarının Geçerlilik ve Güvenilirliği

Araştırmanın hipotezlerini test etmeye geçmeden önce, ölçeklerin yapı geçerlilikleri test edilmiştir. Bunun için öznel iyi oluş ve bilişsel kayıplar için birinci düzey, bilinçli farkındalık için ikinci düzey doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmıştır.

Geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış ölçekler üzerinde yeniden keşfedici faktör analizi uygulamak yerine doğrulayıcı faktör analizi uygulayarak kuramsal alt yapısı daha önceden belirlenmiş olan ölçeğin geçerliliği sınanabilir (Gürbüz ve Şahin, 2015: 323). Bu çalışmada da kullanılan ölçekler daha önce çeşitli çalışmalarda kullanılmış ve geçerliliği sınanmış olan ölçekler olması dolayısıyla doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır.

Doğrulayıcı faktör analizleri sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerleri ile doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarını geçerli kabul edebilmek için başvuru kabul edilebilir ve iyi uyum değerleri Tablo 1'de görülmektedir.

Tablo 1: Ölçeklerin Doğrulayıcı Faktör Analizine İlişkin Uyum İyiliği Değerleri

Değişkenler	X ² /df	CFI	TLI	RMSEA
Bilişsel kayıplar	3.27	0.91	0.90	0.059
Bilinçli farkındalık	3.89	0.93	0.91	0.066
Öznel iyi oluş	1.73	0.99	0.98	0.034
Kabul edilebilir değerler*	<5	>0.90	>0.90	<0.080
İyi uyum değerleri*	<3	>0.95	>0.95	<0.050

X²/df=ki-kare istatistiğinin serbestlik derecesine oranı; CFI=Karşılaştırmalı uyum indeksi; TLI=Tucker-Lewis indeksi; RMSEA=Kök ortalama kare yaklaşım hatası.

*Gürbüz, (2019: 34).

Doğrulayıcı faktör analizinde faktör yükü 0.30'un altında olan ifadelerin ölçeklerden çıkarılması önerilmektedir (Çokluk vd., 2014: 277). Bu nedenle bilinçli farkındalık ölçeğinden 1. ve 11. ifadeler ile bilişsel kayıplar ölçeğinden 1, 7 ve 20. ifadeler düşük faktör yükleri nedeniyle ölçeklerden çıkarılmıştır. Öneriler doğrultusunda yapılan modifikasyonlar sonucunda elde edilen uyum iyiliği değerlerine bakıldığında 3 ölçeğin de iyi uyum gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak öznel iyi oluş ölçeği orijinal haliyle geçerlenirken, bilinçli farkındalık ölçeği 11, bilişsel kayıplar ölçeği ise 22 ifade ile geçerlenmiştir.

Sonraki aşamada ise ölçeklerin güvenilirlikleri test edilmiştir. Güvenilirlik katsayıları bilişsel kayıplar ölçeği için 0.92, bilinçli farkındalık ölçeği için 0.82 ve öznel iyi oluş ölçeği için 0.77 olarak tespit edilmiştir. Buna göre ölçümlerin güvenilir olduğunu söylemek mümkündür.

4. BULGULAR

Veri analizinin ilk aşamasında, araştırmada kullanılan ölçeklere ilişkin ortalama, standart sapma ve korelasyon değerleri tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar Tablo 2'de görülmektedir.

Tablo 2: Ölçeklere ilişkin Betimleyici İstatistikler ve Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler	Ort.	SS	1	2
1. Bilişsel kayıplar	2.58	.56		
2. Bilinçli farkındalık	3.44	.55	-.162**	
3. Öznel iyi oluş	2.94	.67	-.402**	.313**

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı olduğu görülmektedir. İlişki öznel iyi oluş ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü iken bilişsel kayıplar ile diğer değişkenler arasında negatif yönlüdür.

Analizin bir sonraki aşamasında bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluşun bilişsel kayıplar üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu amaçla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş bilişsel kayıpları negatif yönde etkilemektedir. Ayrıca etki büyüklükleri karşılaştırıldığında öznel iyi oluşun bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinin bilinçli farkındalıktan daha yüksek olduğunu söylemek mümkündür (bilinçli farkındalık için $R^2=0.026$, $\beta= -0.162$ ve öznel iyi oluş için $R^2=0.162$, $\beta= -0.402$). Buna göre araştırmanın ilk iki hipotezi (H_1 ve H_2) desteklenmiştir.

Tablo 3: Değişkenlere İlişkin Basit Regresyon Analizi Sonuçları

	β	R^2	Düz.	F
Bilinçli Farkındalık	-0.162	0.026	0.025	17.509
Öznel İyi Oluş	-0.402	0.162	0.161	125.742

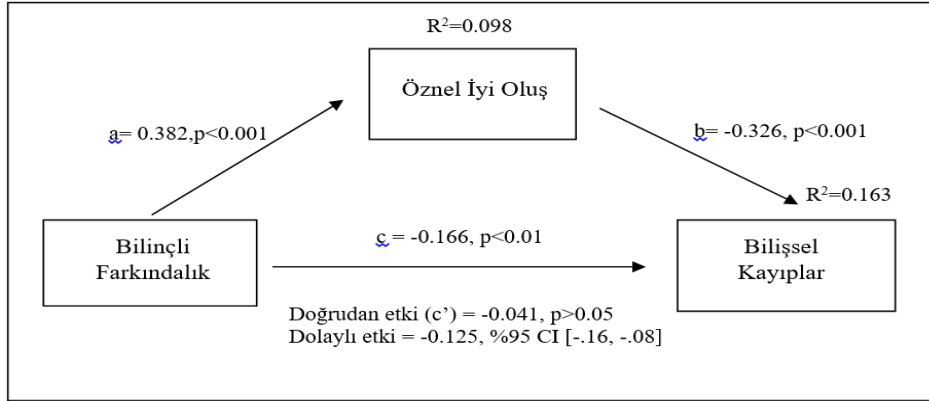
Araştırmanın amaçlarından biri de bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş aracılığıyla bilişsel kayıplar üzerindeki etkisini tespit etmektir. Bu amaçla analizler, Hayes (2018) tarafından geliştirilen Process Makro eklentisi kullanılarak yapılmıştır. Analizlerde bootstrap tekniği ile 5000 yeniden örnekleme yapılmış ve %95 güven aralığı tercih edilmiştir (confidence interval, CI değerinin sıfır değerini kapsamaması gerekmektedir) (MacKinnon, vd., 2004). Bu amaçla yapılan regresyon analizi sonuçları Tablo 4'te görülmektedir.

Tablo 4: Aracılık Testine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları (N=653)

Tahmin değerleri	Sonuç Değişkenleri			Y (Bilişsel kayıplar)		
		M (Öznel iyi oluş)		b	S.H.	
X (Bilinçli farkındalık)	a	0.382***	0.045	c'	-0.041	0.0387
M (Öznel iyi oluş)	-	-	-	B	-0.326***	0.031
Sabit	\hat{I}_M	1.627	0.158	\hat{I}_Y	3.6778	0.138
		$R^2=0.098$			$R^2=0.163$	
		F=70.471; p<0.001			F=63.445; p<0.001	

***p<0.001; S.H: Standart hata. Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Aşağıdaki şekilde araştırma modeli ve aracılık analizi sonucunda elde edilen değerler model üzerinde özeti sunulmuştur.



Şekil 2: Bilinçli Farkındalık ve Bilişsel Kayıplar Etkileşiminde Öznel İyi Oluşun Aracılık Rolü (N=653)

Not: Standardize edilmemiş beta katsayıları (b) raporlanmıştır.

Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki dolaylı etkisinin ($b = -0.125$, %95 CI $[-.16, -.08]$) anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre öznel iyi oluş bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinde aracılık rolü oynamaktadır. Aracılık etkisinin tam standardize etki büyüklüğüne ($K^2 = 0.12$) bakıldığında, bu değer orta etki düzeyinde bir aracılığı gösterdiği görülmektedir. Elde edilen sonuçlar ışığında araştırmanın son hipotezi de (H_3) desteklenmiştir.

5. SONUÇ ve TARTIŞMA

Günümüzün stresli ve karmaşık iş yaşamı içerisinde önemli bir yer tutan bilişsel kayıplar ilk kez 1980'li yılların başlarında tanımlanmış ve normalde bireyin hatasız tamamlayabileceği basit bazı görevlerde bile zihinsel temele dayalı hataları ifade eden bir kavramdır. Bu yönüyle günlük yaşamda sıkça karşılaşılan yapılacaklar listesini zihinde tutamama, yakınındaki kişilerin isimlerini bile ilk anda hatırlayamama, arabanın anahtarını bıraktığı yeri ve hatta arabanın yerini unutma ve telefonu eline alıp kimi arayacağını unutma gibi durumlar bilişsel kayıplar olarak ifade edilebilmektedir. Sıklıkla yaşanan bu durumlar, özel ve iş yaşamı içerisinde birçok faktöre bağlı olarak ortaya çıkabilmekte ve zaman zaman ciddi sonuçlar doğurabilmektedir. Dolayısıyla bilişsel kayıpların önlenmesi veya azaltılması yönünde çalışma yapılması gerekmektedir.

Çalışma, zihinsel iş yükü oldukça fazla olan beyaz yakalı çalışanlar üzerinden yürütülmüştür. Beyaz yakalılar iş yüküyle birlikte stres düzeyi de yükselen, zaman baskısı, iş gereklerinin karşılanmasında yaşanan güçlükler gibi nedenlere bağlı olarak bilişsel kayıplar açısından daha riskli grupta olduğu düşünülmektedir.

Yapılan yazın taramasında bilişsel kayıplarla öznel iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramlarını bir arada ele alan bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu çalışmada bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisi ve öznel iyi oluşun aracılık rolü incelenmiştir. Elde edilen bulgular çerçevesinde, araştırmacı ve uygulayıcılar için öneriler sunulmuştur. Böylece çalışmanın ilgili yazına ve çalışma ilişkilerinin düzenlenmesinde ilgili sektörlerle katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışmanın ana amaçlarından birisi, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının beyaz yakalı çalışanların bilişsel kayıplar yaşamalarının önüne geçip geçemeyeceğinin araştırılmasıdır. Yapılan regresyon analizleri sonucunda bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin daha az bilişsel kayıp yaşadıkları belirlenmiştir. Böylece, yoğunlukla günlük yaşamda iş stresi ve yoğunluk nedeniyle yaşanan bilişsel kayıpların bilinçli farkındalık düzeyinin artırılmasıyla azaltılabileceği ortaya çıkarılmıştır. Bilinçli farkındalık düzeyi zaman içerisinde öğrenilebilir ve geliştirilebilir olma özelliği sayesinde, bilişsel kayıpların azalmasına veya tamamen ortadan kalkmasına neden olabilecektir. Bu özelliği dolayısıyla farkındalık düzeyinin yükselmesi hem bireysel yaşam için hem de iş yaşamı için faydalı sonuçlar doğurabileceği görülmektedir. Dolayısıyla örgütler, çalışanların farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik eğitimler düzenleyebileceği, böylece de bireylerin an'a odaklanarak dikkatlerini içinde buldukları zamana vermesini sağlamalarının bilişsel kayıpların ve doğuracağı olumsuz sonuçların azalmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Bu çalışmada elde edilen bulgular bilinçli farkındalık düzeyinin artmasıyla bilişsel kayıpların azalacağı ifade edilen, Klockner ve Hicks, (2015); Valley ve Stallones, (2017) tarafından yapılan çalışmalarla paralellik taşımaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalık ve bilişsel kayıplar arasındaki etkileşime yönelik genç yetişkinler/öğrenciler (Herndon, 2008; Gorbovskaia vd, 2014; Singh ve Sharma, 2017) ve yaşlılar (Ahadi vd., 2017; Ghasemi vd., 2019) gibi farklı örneklerde yapılmış olan araştırmalarda da bilinçli farkındalıkları artan kişilerin bilişsel kayıplarının azaldığı ifade edilmektedir.

Çalışmanın bir diğer amacı, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasının bilişsel kayıplar düzeyini düşürüp düşüremeyeceğinin belirlenmesidir. Yapılan regresyon analizleri sonucunda öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin daha az bilişsel kayıp yaşadıkları belirlenmiştir. Öznel iyi oluş bireyin olumlu

duyguları daha sık yaşaması ve olumsuz duygulardan uzak kalması şeklinde tanımlanmaktadır. Buradan hareketle olumlu duygular ve yaşam tatmininin yüksek olmasının bilişsel kayıpların önüne geçtiği ve bilişsel kayıpları azalttığını söylemek mümkündür. Elde edilen bulgulara dayanarak, hem bireyin, hem de örgütün öznel iyi oluş düzeyini yüksek tutmaya çalışması gerektiği ifade edilebilir. Bireysel düzeyde ele alındığında, çalışanların kendilerine iyi gelecek faaliyetler içerisinde olmaya çalışmalarıyla, bir yandan kişisel gelişimlerini sağlaması, bir yandan da sosyal aktivite ihtiyaçlarının karşılanması mümkün olacaktır. Örgütsel düzeyde yapılabilecek çalışmalar ise, bireylerin içinde buldukları yoğun ve stresli iş yaşamının etkilerinin azaltılması için stres ve zaman yönetimi, çevresel ve bireysel sorunlara karşı dayanıklılık eğitimi gibi desteklerdir. Ayrıca çalışanlar için iş hayatı ve özel hayatları arasındaki denge kurmalarına yönelik düzenlemeler yapılabilir. Bunun dışında iş dışı sosyal aktiviteler düzenleme, özel gün ve gecelerin bir arada kutlanması gibi uygulamaların bireylerin kendilerini iyi hissetmelerine katkıda bulunabileceği ifade edilebilir. Böylece genel anlamda kendini mutlu hisseden bireylerin işlerine yoğunlaşması sayesinde bilişsel kayıp yaşamalarının önüne geçilebileceği, en azından belli bir düzeyde tutulabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmadan elde edilen bu sonuçlar yazındaki çalışmalarla da paralellik göstermektedir (Payne ve Schnapp, 2014; Jose ve George, 2017; Petitta vd., 2019). Yapılan literatür araştırmasında olumsuz duyguların yoğun olarak yaşanması bilişsel kayıp düzeyini artırırken, olumlu duyguların yaşanmasının da bilişsel kayıpları azalttığı görülmektedir (Payne ve Schnapp, 2014; Petitta vd., 2019). Ayrıca, yapılan araştırmalarda bu çalışmanın bulgularını destekler şekilde, öznel iyi oluş düzeyinin yüksek olmasıyla birlikte bireylerin yaşayacağı bilişsel kayıpların azalacağı yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Jose ve George, 2017; Leung vd., 2018).

Araştırma hipotezleri H_1 ve H_2 'nin desteklenmesinin yanı sıra, bilinçli farkındalık ve özel iyi oluşun bilişsel kayıplar üzerindeki etkileri karşılaştırıldığında, öznel iyi oluşun bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Buradan hareketle anda kalmak yerine bireyin yaşamdan aldığı tatmin ve mutluluk düzeyinin bilişsel kayıpların azaltılmasında daha etkili olduğunu söylemek mümkündür. Ayrıca araştırmada bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin öznel iyi oluş düzeylerinin de yüksek olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla bireylerin mutluluğunun bir anlamda farkındalık düzeyinin artırılmasıyla elde edilebileceği ifade edilebilir.

Son olarak çalışmanın nihai amacını gerçekleştirmek üzere bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar düzeyi üzerindeki etkisinde öznel iyi oluşun aracılık rolü belirlenmeye çalışılmıştır. Gerçekleştirilen aracılık analizinde

bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerindeki etkisinde öznel iyi oluşun orta düzey bir aracılık rolüne sahip olduğu belirlenmiştir. Buna göre bilinçli farkındalığın bilişsel kayıplar üzerinde doğrudan etkisi bulunduğu gibi öznel iyi oluş üzerinden de etkilediği ifade edilebilir.

Bu çalışmada beyaz yakalı çalışanların bilişsel kayıplar düzeyi üzerinde bilinçli farkındalık ve öznel iyi oluş düzeyinin etkili olduğu belirlenmiştir. Sonraki çalışmalarda farklı değişkenlerin modele eklenmesiyle bilişsel kayıplara yol açabilecek faktörlerin belirlenmesi ve önüne geçilebilmesi mümkün olabilecek, bilişsel kayıplar ile ilgili tablo giderek netleşecektir. Beyaz yakalı çalışanların yerine getirdikleri görevlerin önemi dolayısıyla bu görevlerin gerçekleştirilmesi esnasında yaşanabilecek hatalar bireye, örgüte ve hatta sektöre önemli yükler getirebilmektedir. Dolayısıyla, özellikle beyaz yakalı çalışanların bilişsel kayıp düzeylerinin belirlenmesi ve önlenmesi önemli görülmektedir. İleride yapılacak araştırmalarda meslek grupları özelinde incelemeler ve karşılaştırmalar yapılması da önemli sonuçların ortaya çıkmasını sağlayacaktır.

Bu çalışmanın etik yönden uygunluğu, Atatürk Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurul Başkanlığı 12.03.2021 tarih ve 3 sayılı oturumunda alınan 51 no'lu kararı ile onaylanmıştır.

6. ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI

Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

7. MADDİ DESTEK

Bu çalışmada herhangi bir fon veya destekten yararlanılmamıştır.

8. YAZAR KATKILARI

SP: Fikir,

SP, HÜ, HY: Tasarım

HY, HÜ: Veri Toplama

HÜ, HY, SP: Kaynakların toplanması ve/veya işlenmesi

SP: Analiz

SP, HÜ, HY: Yorum

HY, HÜ, SP: Literatür taraması

SP: Eleştirel inceleme

9. ETİK KURUL BEYANI VE FİKRİ MÜLKİYET TELİF HAKLARI

Çalışmada etik kurul ilkelerine uyulmuştur ve fikri mülkiyet ve telif hakları ilkesine uygun olarak gerekli izinler alınmıştır.

10. KAYNAKÇA

- Ahadi, B., Mehrinejad, A., & Moradi, F. (2017). Cognitive failure in the elderly: the role of mindfulness and meta-emotion. *Aging Psychology, 3*(2), 115-125.
- Akyol, E. Y., & Işık, Ş. (2018). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness & Well-Being, 6*(1), 1-17.
- Ameli, R. (2016). *25 Farkındalık Dersi: Şimdi Sağlıklı Yaşama Zamanı* (Çeviri Ed. Z Atalay, K Ögel). Ankara, Nobel Akademik Yayıncılık
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. 1984. The effect of sampling error on convergence, improper solutions, and goodness-of-fit indices for maximum likelihood confirmatory factor analysis. *Psychometrika, 49*(2), 155–173.
- Arslan, İ., & Bektaş, H. (2020). Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 51*(51), 95-115.
- Atilla, G., & Yıldırım, G. (2019). Öznel iyi oluş halinin işe tutkunluğa etkisi: sinop ili tekstil sektörü örneği. *Kırklareli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 8*(2), 188-205.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and Practice, 10*(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., & Sauer, S. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment, 15*, 329-342.
- Broadbent, D. E., Cooper, P. J., Fitzgerald, P., & Parkes, K. R. (1982). The cognitive failures questionnaire (CFQ) and its correlates. *British Journal of Clinical Psychology, 21*, 1-16.
- Camfield, L., & Skevington, S. M. (2008). On subjective well-Being and quality of life, *Journal of Health Psychology, 13*(6), 764-775.
- Carmody, J., Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Olendzki, N. (2009). An empirical study of the mechanisms of mindfulness in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Clinical Psychology, 65*(6), 613-626.
- Carrigan, N., & Barkus, E. (2016). A systematic review of cognitive failures in daily life: Healthy populations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 63*, 29-42.
- Çevik, O., & Kırmızı, C. (2020). Z kuşağında bilinçli farkındalığın öznel mutluluğa etkisi: Öz şefkatın aracı rolü. *Bingöl Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, (20)*, 183-202.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G., & Büyüköztürk, Ş. (2014). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

- Daniels, R. J. (2007). Workplace cognitive failure as a mediator between work-family conflict and safety performance, *Portland State University*, dissertations and theses.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2004). Beyond money: Toward an economy of well-being. *Psychological science in the public interest*, 5(1), 1-31.
- Doğan, T., & Çötök, N. A. (2011). Oxford mutluluk ölçeği kısa formunun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36), 165-172.
- Doğan, T. (2013). Beş faktör kişilik özellikleri ve öznel iyi oluş. *Doğuş Üniversitesi Dergisi*, 14(1), 56-64.
- Eryılmaz, A., & Atak, H. (2014). Ergen öznel iyi oluşunun, öz saygı ve iyimserlik eğilimi ile ilişkisinin incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(37), 170-181.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy*. (pp. 55-72). New York, NY: Guilford Press.
- Germer, C. (2009). *The Mindful path to self compassion. Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Ghasemi, J. R., Mousavi, S. V., & Hoseini, S. M. S. (2019). The Mediating role of cognitive failure in relationship of mindfulness and marital intimacy among elderly. *Aging Psychology*, 5(3), 251-261.
- Glomb, T. M., Duffy, M. K., Bono, J. E., & Yang, T. (2011). Mindfulness at work. *Research in Personnel and Human Resources Management*, 30, 115-157.
- Gorbovskaya, I., Park, N., & Kim, C. (2014). The relationships between mindfulness, distraction control, and working memory. *Inkblot: The Undergraduate Journal of Psychology*, 3, 20-27.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2015). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri Felsefe-Yöntem-Analiz* (2. Baskı). Ankara: Seçkin.
- Hanley, A., Warner, A., & Garland, E. L., (2015). Associations between mindfulness, psychological well-being, and subjective well-being with respect to contemplative practice. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1423-1436.

- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. (2. Baskı). Guilford publications.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. 2018. *Pozitif psikoloji; Kuram, araştırma ve uygulamalar*. Çev. Doğan Tayfun, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Herndon, F. (2008). Testing mindfulness with perceptual and cognitive factors: External vs. internal encoding, and the cognitive failures questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 32-41.
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The Oxford happiness questionnaire: A compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33, 1073–1082.
- Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*, 44(3), 513.
- Hyland, P. K., Lee, R. A., & Mills, M. J. (2015). Mindfulness at work: A new approach to improving individual and organizational performance. *Industrial and Organizational Psychology*, 8(4), 576-602.
- İnci, B., & Ergen, A. (2019). Bilinçli farkındalığın (mindfulness) sürdürülebilir tüketim bağlamında incelenmesi, *PPAD Pazarlama Kongresi Bildiri Kitabı*, 1-4 Mayıs, Kuşadası-Aydın. 546-567.
- Jose, A. T., & George, J. S. (2017). Cognitive failure and general well-being among IT Professionals. *International Journal of Research in Social Sciences*, 7(3), 635-642.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Klockner, K., & Hicks, R. E. (2015). Cognitive failures at work, mindfulness, and the big five. *GSTF Journal of Psychology (JPsych)*, 2(1), 1-7.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness training for treating binge eating disorder: the conceptual foundation. *Eat Disorders*, 19, 49-61.
- Lapierre, L. M., Hammer, L. B., Truxillo, D. M., & Murphy, L. A. (2012). Family interference with work and workplace cognitive failure: The mitigating role of recovery experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 81(2), 227-235.
- Larson, G. E., & Merritt, C. R. (1991). Can accidents be predicted? An empirical test of the Cognitive Failures Questionnaire, *Applied Psychology*, 40(1), 37-45.
- Larson, G. E., Alderton, D. L., Neideffer, M., & Underhill, E. (1997). Further evidence on the dimensionality and correlates of the cognitive failures questionnaire, *British Journal of Psychology*, (88), 29–38.

- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto mindfulness scale: Development and validation. *Journal of clinical psychology, 62*(12), 1445-1467.
- LePera, N. (2011). Relationships between boredom proneness, mindfulness, anxiety, depression, and substance use. *The New School Psychology Bulletin, 8*(2), 15-25.
- Leung, P., Orgeta, V., Musa, A., & Orrell, M. (2018). Emotional distress mediates the relationship between cognitive failures, dysfunctional coping, and life satisfaction in older people living in sheltered housing: A structural equation modelling approach. *International Journal Of Geriatric Psychiatry, 34*(1), 179-185.
- Linden, D. V. D., Keijsers, G. P. J., Eling, P., & Schaijk, R. V. (2005). Work stress and attentional difficulties: An initial study on burnout and cognitive failures. *Work & Stress, 19*(1), 23-36.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science, 7*(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want*. The Penguin Press, NY.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K.M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- MacKinnon, D. P., Lockwood, C. M., & Williams, J. (2004). Confidence limits for the indirect effect: Distribution of the product and resampling methods. *Multivariate Behavioral Research, 39*(1), 99-128.
- Mahoney, A. M., Dalby, J. T., & King, M. C. (1998). Cognitive failures and stress. *Psychological Reports, 82*, 1432-1434.
- Martin, M. (1983). Cognitive failure: Everyday and laboratory performance. *Bulletin of Psychonomic Society, 21*, 97-100.
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 73-90). New York, NY: Guilford Press.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy?. *Psychological Science, 6*(1), 10-19.
- Neff, K. D. 2003. The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity, 2*, 223 – 250.
- Özdevecioğlu, M., Karaca, M., Demirtaş, Ö., & Bayram, A. (2013). Mesleki stres ve tükenmişliğin zihinsel kayıplar (cognitive failure) üzerindeki etkisi, *1. Örgütsel Davranış Kongresi Bildiri Kitabı*, 15-16 Kasım 2013, Sakarya Üniversitesi, Sakarya, 7-15.
- Park, Y.-M., & Kim, S. Y. (2013). Impacts of job stress and cognitive failure on patient safety incidents among hospital nurses. *Safety and Health at Work, 4*(4), 210-215.

- Payne, T. W., & Schnapp, M. A. (2014). The relationship between negative affect and reported cognitive failures. *Depression research and treatment*, 1-7.
- Petitta, L., Probst, T. M., Ghezzi, V., & Barbaranelli, C. (2019). Cognitive Failures in Response to emotional contagion: Their Effects on Workplace Accidents. *Accident Analysis & Prevention*, 125, 165-173.
- Pinquart, M., & Teubert, D. (2010). A meta-analytic study of couple interventions during the transition to parenthood. *Family Relations*, 59(3), 221-231.
- Polatçı, S., & Yılmaz, H. (2021). Bilişsel kayıplarımızın sebebini arayış: Psikolojik sermaye ve çalışma hayatı kalitesinin bilişsel kayıplara etkisi. *Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(22), 47-68.
- Reason, J. T. (1977). Skill and error in everyday life. In M. Howe (Ed.), *Adult Learning* (p. 21-45). London: Wiley.
- Reason, J. T. (1979). Actions not as planned: The price of automatization. In G. Underwood, & R. Stevens (Eds.), *Aspects of consciousness* (p. 67-89). London: Academic Press.
- Reason, J. T., & Lucas, D. (1984). Absent-mindedness in Shops: Its incidence, correlates and consequences, *British Journal of Clinical Psychology*, 23(2), 121-131.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). *Mindfulness: what is it? where did it come from?* In *Clinical Handbook of Mindfulness* (Eds F. Didonna), 17-35. New York, Springer.
- Simpson, S. A., Wadsworth, E. J. K., Moss, S. C., & Smith, A. P. (2005). Minor injuries, cognitive failures and accidents at work: Incidence and associated features, *Occupational medicine*, 55(2), 99-108.
- Singh, S., & Sharma, N. R. (2017). Study of mindfulness and cognitive failure among young adults. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(3), 415-419.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" Üzerine Üç Araç: Psikolojik Farkındalık, Bütünleyici Kendilik Farkındalığı ve Toronto Bilgece Farkındalık Ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics* (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Tirre, W. C. (2018). Dimensionality and Determinants of Self-reported Cognitive Failures, *International Journal of Psychological Research*, 11(1), 9-18.
- Türk, S., & Gürdal, S. A. (2019). Mutluluk İşten Ayrılma Niyetini Azaltır mı? Mutluluk ve Yaşam Doyumunun İşten Ayrılma Niyeti Üzerindeki Etkisi. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3(1), 14-28.

- Valley, M. A., & Stallones, L. (2017). Effect of mindfulness-based stress reduction training on health care worker safety. *Journal of occupational and environmental medicine*, 59(10), 935-941.
- Visted, E., Vøllestad, J., Nielsen, M. B. & Nielsen, G. H. (2015). The impact of group-based mindfulness training on self-reported mindfulness: A systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 6(3), 501-522.
- Wadsworth, E. J. K., Simpson, S. A., Moss, S. C., & Smith, A. P. (2003). The bristol stress and health study: Accidents, minor injuries and cognitive failures at work, *Occupational Medicine*, 53(6), 392-397.
- Wallace, J. C., Kass, S. J., & Stanny, C. J. (2002). The cognitive failures questionnaire revisited: Dimensions and correlates. *The Journal of General Psychology*, 129(3), 238-256.
- Wallace, J. C., & Vodanovich, S. J. (2003). Workplace safety performance: Conscientiousness, cognitive failure and their interaction, *Journal of Occupational Health Psychology*, 8(4), 316-327.
- Walsh, G. (2011). Unfriendly customers as a social stressor—An indirect antecedent of service employees' quitting intention. *European Management Journal*, 29, 67-78.
- Yüksekbilgili, N. Ş. (2020). Bilinçli farkındalık düzeyi ile bireysel mutluluk düzeyi arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 6(8), 63-72.
- Yürür, Ş. (2011). Öğrenilmiş güçlülük, kıdem ve medeni durumun duygusal tükenmedeki rolü: Kaynakların korunması teorisi kapsamında bir analiz. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 25(1), 107-126.