

# Z KUŞAĞINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ÖZNEL MUTLULUĞA ETKİSİ: ÖZ ŞEFKATİN ARACI ROLÜ

Osman ÇEVİK<sup>1</sup> Canan KIRMIZI<sup>2</sup>

Geliş: 17.05.2020 / Kabul: 07.09.2020

DOI: 10.29029/busbed.738994

## Öz

*Bu araştırmanın amacı öz şefkatin bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisi üzerinde herhangi bir aracı role sahip olup olmadığını belirlemektir. Bu doğrultuda araştırma Z kuşağında yer alan 402 üniversite öğrencisi örnekleme üzerinden gerçekleştirilmiştir. Anket yöntemiyle ulaşılan veriler SPSS ve IBM SPSS Process Makro paket programları yardımıyla analiz edilip yorumlanmıştır. Elde edilen bulgular örneklemin bilinçli farkındalık, öz şefkat ve öznel mutluluk düzeylerini ortaya koyarak bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde öz şefkatin tam aracı rolü olduğunu göstermektedir.*

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat, Öznel Mutluluk, Z Kuşağı.

## **THE EFFECT OF GENERATION Z MINDFULNESS ON SUBJECTIVE HAPPINESS: MEDIATING ROLE OF SELF COMPASSION**

### **Abstract**

*The purpose of this study is to determine whether self compassion acted as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective happiness. Accordingly, the research was carried out on the sample of 402 university students which are in the Z Generation. The data obtained with the survey method were analyzed and interpreted with the help of SPSS and IBM SPSS Process Macro software. Findings show that self-compassion has a full mediating role in the effect of conscious awareness on subjective happiness by*

<sup>1</sup>Prof. Dr., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, İİBF, İşletme, [osmancevik@kmu.edu.tr](mailto:osmancevik@kmu.edu.tr), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2217-8876>.

<sup>2</sup>Arş. Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, İİBF, İşletme, [canankirmizi@kmu.edu.tr](mailto:canankirmizi@kmu.edu.tr), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5813-1420>.

*revealing the levels of conscious awareness, self-compassion and subjective happiness levels.*

**Keywords:** *Mindfulness, Self Compassion, Subjective Happiness, Generation Z.*

## **Giriş**

Hayatın hızlandığı ve değişimlerin sıklaştığı günümüz dünyasında anı yakalamak artık zorlaşmakta, çoğu birey bu hıza yetişmek uğruna kendi duygularının farkına varamadan koşturarak yaşamaktadır. Dijitalleşmenin getirdiği bu dönüşümden ise en çok doğar doğmaz teknoloji ile tanışan Z kuşağının etkilendiği görülmektedir. Şimdilerde çoğunlukla üniversitede okuyan bu kuşağın bireyleri, pek yakında çalışan ve yöneten kısım olarak sahneye çıkacak ve geleceğimizin inşasında önemli konumlarda yer alacaklardır. Bu anlamda duygularının farkında ve mutlu bir Z kuşağının varlığı, dünyamızın imarı adına çok daha tatminkâr çıktılar alınmasına olanak sağlayacaktır.

“İnternet kuşağı”, “kuşak i”, “net kuşağı”, “anında çevrim içi kuşak” ya da “gelecek kuşak” gibi pek çok isimle de anılan Z kuşağı, teknolojinin tam merkezinde yer alan bireylerden oluşmaktadır (Levickaite, 2010:173). Tam bir netlik olmasa da çoğunlukla 1995-2010 yılları arasında doğan bireyler bu kuşağın üyeleri arasında kabul edilmektedir (Chicca ve Shellenbarger, 2018). Z kuşağı kendi aralarında anlaştıkları emoji ve sözcüklerden oluşan ortak bir dili kullanan ve aynı müzikleri dinleyip aynı yemekleri tüketen dünyadaki ilk küresel kuşak olarak da değerlendirilmektedir. Daha sosyal ve girişimci olan bu nesil, çabuk öğrenen ve kendilerini geliştirmek için hevesli olan kişilerden meydana gelir (McCrindle ve Fell, 2019). Bireyselliğin ve bağımsızlığın ön planda olduğu bu bireylerde yaratıcılığın da yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Ancak diğer yandan bu yaşam tarzının, kuşağın yalnızlığını ve güven arayışını derinleştireceği düşünülmektedir (İzmirlioğlu, 2008).

Dikkat süresinin diğer kuşaklara oranla kısa olduğu (Sarioğlu ve Özgen, 2018) bu kuşakta yer alan kişiler, çabuk sıkılmakta ve pek çok olayda sabırsızlık göstermektedir (Aydın ve Başol, 2014). Her konuda hız arayışında olan bu jenerasyon, çabuk isteyip çabuk tüketen bir profile sahiptir (Altuntuğ, 2012: 206). Bu açıdan Z kuşağının bilişsel farkındalığa erişip duygularını kontrol altına alabilmelerinin mutluluğu yakalayabilmelerinde önem arz ettiği öngörülmektedir. Ek olarak öz şefkatin de bu ilişkiyi güçlendiren bir değişken olup olmadığı hususu merak edilerek çalışma bu bilgiler ışığında dizayn edilmiştir.

Bu çalışma kapsamında Z kuşağında yer alan bireylerin mutluluk düzeyleri belirlenip değerlendirilen bu öznel mutluluk üzerinde bilinçli farkındalığın ve öz şefkatin etkisi araştırılmıştır. İlk olarak kavramsal çerçeve içerisinde araştırmaya konu olan değişkenler olan öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve öz şefkat olguları açıklanmaya çalışılmış, sonrasında kavramlar arasındaki etkileşim uygulama sonuçları ile birlikte aktararak çalışma tamamlanmıştır.

## 1. Kavramsal Çerçeve

Kavramsal çerçeve içerisinde bilinçli farkındalık, öz şefkat ve öznel mutluluk kavramları açıklanmış olup sonrasında bu değişkenler arasındaki etkileşim hakkında alanyazına paralel teorik bir altyapı oluşturulmaya çalışılmıştır.

### 1.1. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık, mutluluk ve iyilik halinin sağlanmasında etkili olduğu düşünülen önemli kavramlardan biri olarak ortaya çıkmaktadır. Kavram, bireylerin şu an içerisinde meydana gelen olaylara kabullenici bir tarzda ve yargılamadan odaklanması şeklinde tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, aktaran Baer, 2003). Bir başka ifade ile bireyin zihninde ne geçmişe dair senaryolar ne de geleceğe yönelik endişe olmadan şimdiki anı deneyimlenmesidir (Germer, aktaran Özyeşil, 2011).

Yabancı literatürde “mindfulness” olarak geçen kavramın orijinali Budist felsefesinde yer alan “sati” kelimesidir. Bu kelime dikkat ve hatırlama, farkındalık anlamında kullanılmıştır (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009). Türkçeye bilinçli farkındalık, kendinelik ve bilgece farkındalık gibi farklı şekillerde çevrilmiştir. Uzun (2019) ise “mindfulness” için kullanılacak Türkçe ifadenin “farkandalık” olmasını önermektedir. Fark etmek ile anda kalmak kelimelerinin birleştirilmesiyle oluşan farkandalık teriminin, kavramı tam olarak karşıladığını belirtmiştir. Literatürde bilinçli farkındalık terimi daha çok tercih edilmektedir (Güldal, 2019).

Bilinçli farkındalık üç ana ögeyi bünyesinde barındırmaktadır: Dikkat, niyet ve tutum. Dikkat, ana odaklanıp yaşanılanları fark edebilmeyi; niyet, dikkati istenilen amaca yönlendirebilmeyi; tutum ise bunları yapabilmek için sahip olunması gereken merak, ilgi, şefkat, yargısızlık ve kabul gibi özellikleri içermektedir (Shapiro ve diğ., 2006).

Temelleri doğu felsefesine dayanan kavram, sağlıksız davranış örüntüleri, alışkanlıklar ve otomatik düşüncelerden bireyi ayırtırmada önemli bir roledir (Ryan ve Deci, 2000; Brown ve Ryan, 2003). Bireyin yaşadığı ana yönelttiği bu

enerji karşılaşacağı olumsuz psikolojik durumlarla baş etmesinde avantaj sağlayıp bireyi her olaya karşı hazırlıklı kılacaktır. Geliştirilen farkındalık ile bireyler, düşüncelerini yargılama olmadan değerlendirmeyi öğrenir ve günlük hayatında ruminasyondan kaçınarak duygularıyla daha kolay yüzleşir. Bu açıdan pek çok psikolojik, ruhsal ve felsefi gelenek içerisinde yer alan bilinçliliğin iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkili olduğu vurgulanmaktadır (Lykins ve Baer, 2009; Mayer, 2000).

## **1.2. Öz Şefkat**

Son yıllar içerisinde pozitif psikoloji kapsamında sıklıkla karşılaşılan kavramlardan biri olan öz şefkat, genel anlamda kişinin şefkatli davranış ve tutumlarını kendine yönlendirmesi olarak ifade edilmektedir. Wispe (1991) şefkati bir başkasının yaşadığı acının farkına varmak ve bu acıdan kaçınmayıp hafifletmeye çalışmak için elinden gelen uğraşmayı göstermek olarak tanımlamaktadır. Şefkat, yargılayıcı olmayan bir anlayışla karşımızdakilere kimsenin kusursuz olmadığını hatırlatmayı da içerir. Buradan yola çıkarak öz şefkat, bireyin kendi acıları ile yüzleşerek onlara karşı duyarlı olması, başarısızlık ve yetersizliklerine karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimlerin de insan hayatının bir parçası olduğunu kabul etmesi olarak açıklanmaktadır (Neff, 2003).

Öz anlayış ya da öz duyarlılık şeklinde Türkçeye çevrildiği de görülen öz şefkatın Budist felsefesinde uzun yıllardır var olduğu görülsede, Batı kültüründe incelemelere son yıllarda konu olmaktadır. Kavram birbiriyle etkileşim halinde olan bilinçlilik, paylaşımların farkında olma ve öz sevecenlik olmak üzere üç ana öge ile temellendirilir. Bir başa çıkma stratejisi olarak da düşünülebilen öz şefkate sahip olan bireylerin kendisiyle kurduğu bu ilişki sayesinde olumsuz duygularının üstesinden kolaylıkla gelebildiği görülmüştür (Neff ve Tirsch, 2013).

Öz şefkat düzeyi yüksek olan bireylerin kendi yetersizlik ve acılarına karşı katı ve sert bir tutum geliştirmek yerine sevecenlikle yaklaşabildiği gözlemlenir. Bu yaklaşım öz şefkatın öz sevecenlik boyutu ile ilgilidir. Aynı zamanda bu bireyler karşılaştıkları olumsuz durumları bir tek kendilerinin yaşamadıklarını bilir, sahip olunan bu bakış açısı ortak paydaşım olarak da ifade edilen paylaşımların farkında olma boyutu kapsamında değerlendirilir. Öz şefkatli bireyler, olumsuzlukları içselleştirmek yerine onlar hakkında bilinçlenmeyi ve böylelikle kendilerini bu yönlerde geliştirmeyi yeğlemektedir. Bu durum ise öz şefkatın farkındalık boyutu ile bireylerde gerçekleşmektedir (Bayar ve Dost, 2018).

### 1.3. Öznel Mutluluk

Bireylerin yaşam süresince yakalamaya çalıştığı ruh hali olan mutluluk, Yunanca “eudaimonia” kelimesinden türemiş olup yaşam doyumu, her şeyin yolunda gitmesi anlamında kullanılmaktadır (Annas, 1993). Mutluluğu tanımlamada dört yaklaşım öne çıkmaktadır. Bilişsel bakış açısına göre mutluluk, bütün yaşama karşı gösterilen pozitif tutum olarak açıklanır. Hedonistik bakış açısıyla mutluluk, zevk ve acıların uyumlu dengesi iken, mod yaklaşımında hiçbir şeye bağlı olmayan olumlu bir ruh hali ve enerji hissi şeklinde tanımlanır. Hibrit yaklaşımda ise mutlu olmak, hayatını bilişsel olarak olumlu bir şekilde değerlendirmeyi ve iyi hissetmeyi içerir (Brülde, 2007).

Mutluluk, psikoloji biliminde öznel iyi oluş şeklinde sıklıkla yer almaktadır (Yurcu ve Atay, 2015). Bireye yönelik pozitif etkenlerin varlığı, negatif etkenlerin yokluğu ve yaşam doyumu şeklinde birbiriyle ilişkili üç faktörü kapsayan öznel iyi oluşun, pek çok çalışmada mutluluk kavramı ile eş anlamlı kullanıldığı görülmektedir (Myers ve Diener, 1995: 11).

Öznel mutluluk ise bireylerin kendisini mutlu olarak değerlendirme ölçüsünü ifade etmektedir. Yapılan araştırmalarda mutluluğun tanımlanmasında öznel süreçlerin önemli olduğu belirtilmiştir. Bu açıdan konforlu yaşam standartlarına sahip olanların kendilerini mutsuz saydıkları ve olumsuz hayat şartlarına sahip olanların ise kendilerini mutlu addettiği durumlar bu ayrımı doğrulamaktadır. Mutluluk ile ilgili ölçütlerin subjektif olup değişkenlik gösterdiği bilinen bir gerçektir (Lyubomirsky ve Lepper, 1999).

### 1.4. Değişkenler Arası İlişkiler

Çalışmanın bu bölümünde öncelikli olarak değişkenler ve değişkenlerin birbirleri ile olan etkileşimleri üzerine yapılan araştırmalar alanyazın içerisinde detaylı olarak taranmış, bu bulgular ışığında literatüre uygun hipotezler geliştirilmeye çalışılmıştır.

#### 1.4.1. Bilinçli Farkındalık ile Öznel Mutluluk İlişkisi

Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalığın kişilerin mutluluk düzeylerini yordayan önemli değişkenlerden biri olduğunu gösteren çalışmalara rastlanmaktadır (Akın ve Akın, 2015; Campos ve diğ., 2016; Benzo ve diğ., 2017). Benzer şekilde bilinçli farkındalık ve mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu yapılan çalışmalarca kanıtlanmıştır (Shier ve Graham, 2011; Kılıç, Akyol ve Yoncalık, 2018; Bektaş ve Arslan, 2020). Farkındalığı yüksek, dikkatini geçmişe ya da geleceğe değil de yaşadıklarına yöneltebilen ve

olanları yargılamadan kabul eden bireylerin daha mutlu olduğu bulunan sonuçlar arasındadır (Yıldız Akyol ve Işık, 2018: 11). Bu sonuçlar ışığında çalışmanın araştırılacak ilk hipotezi aşağıdaki gibidir:

**H<sub>1</sub>:** Bilinçli farkındalık öznel mutluluğu pozitif yönde etkilemektedir.

#### **1.4.2. Bilinçli Farkındalık ile Öz Şefkat İlişkisi**

Neff (2003)'in kuramsal temellerini attığı öz şefkat üç temel öge ile boyutlandırılmış olup bilinçli farkındalık da bu boyutların arasında yer alır. Bu çerçevede bilinçli farkındalığın öz şefkati tanımlayan ve üzerinde önemli bir etkisi olan değişkenlerden biri olduğu kuramsal anlamda ortaya çıkmaktadır. Yapılan çalışmalarda bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişkinin varlığını kanıtlamaktadır (Özyeşil, 2011; Beshai, Prentice ve Huang, 2018; Viskovich ve George-Walker, 2019; Sünbül ve Güneri, 2019). Bu çerçevede ikinci hipotez aşağıdaki gibi kurulmuştur:

**H<sub>2</sub>:** Bilinçli farkındalık öz şefkati pozitif yönde etkilemektedir.

#### **1.4.3. Öz Şefkat ile Öznel Mutluluk İlişkisi**

Öz şefkatin de öznel mutluluk üzerinde anlamlı pozitif etkiye sahip olduğunu belirten çalışmalarla karşılaşmıştır (Van Dam ve diğ., 2011; Baer ve diğ., 2012). Neff ve Vonk (2009) tarafından yürütülen çalışmada, öz şefkat ve öz saygının mutluluğu yordaması konusunda anlamlı istatistiksel sonuçlar bulunmaktadır. Öz şefkat kaygı ve depresyonu azaltmakta, benlik saygısı, yaşam doyumu ile birlikte mutluluğu artırmaktadır (Neff, 2003; Neff, Kirkpatrick ve Rude, 2007). Bu literatüre uygun olarak üçüncü hipotez de aşağıdaki gibi oluşturulmuştur:

**H<sub>3</sub>:** Öz şefkat öznel mutluluğu pozitif yönde etkilemektedir.

#### **1.4.4. Bilinçli Farkındalık, Öz Şefkat ve Öznel Mutluluk Arasındaki İlişki**

Hollis-Walker ve Colosimo (2011) tarafından yapılan araştırmada bilinçli farkındalık, öz şefkat ve mutluluk arasındaki ilişki düzeyi yetişkinler üzerinden ortaya konulmaya çalışılmış, öz şefkatin bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisini etkileyen bir ara değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Öz şefkat ve bilinçli farkındalığın bireylerin optimal bir psikolojik sağlığa sahip olabilmeleri için kritik olan yapılar olduğunu öne süren (Beshai, Prentice ve Huang, 2018) ve iyi oluşu etkilediğini (Wilson, Weiss ve Shook, 2020) ortaya çıkaran çalışmalar da vardır.

Yapılan kavramsal incelemeler sonucunda hipotezler oluşturulmuş ve edinilen bulgular ışığında Baron ve Kenny (1986: 1176) metodolojisine göre araştırmanın ana hipotezi  $H_4$  aşağıdaki gibi geliştirilmiştir. Bu çerçevede araştırmanın ana modeli de Şekil 1’de gösterilmiştir.

**H<sub>4</sub>:** Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolü vardır.



Şekil 1. Araştırmanın Ana Modeli

## 2. Metodoloji

Bu bölümde araştırmanın metod kısmı detaylandırılmış olup içeriğinde araştırmanın amacı ve kapsamı, araştırmanın yöntemi, araştırmada kullanılan ölçekler ve bulgular başlıkları yer almaktadır.

### 2.1. Araştırmanın Amacı ve Kapsam

Bu çalışmada temel olarak “Öznel mutluluk bilinçli farkındalık ilişkisi üzerine öz şefkat aracılık rolü göstermekte midir?” sorusuna cevap aranmıştır. Bulunabilen tek çalışma kapsamında (Hollis-Walker ve Colosimo, 2011) ortaya konulan bu aracılık ilişkisinin farklı örneklemeler üzerinde de araştırılması, literatür açısından genel çıkarımlar yapabilmek adına anlamlı olacaktır. Aynı zamanda diğer kuşaklardan farklı olarak daha yüksek refah şartlarında yetişen Z kuşağının kendilerini ne kadar mutlu saydıkları merak edilmiş ve bu mutlulukları üzerinde bilinçli farkındalık, öz şefkat gibi içsel faktörlerin etkileri bu çalışma kapsamında araştırılmıştır. Ek olarak bilinçli farkındalık ve öz şefkat kavramlarının, gelişen teknoloji ile birlikte hızlı yaşayıp pek çok yere yetişmek zorunda kalan Z kuşağı için önemli bireysel güçlerden olabileceği düşünülerek kavramlar bu kuşak kapsamında çalışılmıştır. Bu açıdan çalışmanın genel amacı, Z kuşağının mutluluk düzeyini belirleyerek bireylerin bu mutlulukları üzerinde bilinçli farkındalık ve öz şefkatin rolünü değerlendirmek olarak ortaya çıkmaktadır.

Çalışmanın evrenini Z kuşağı kapsamında yer alan 18-25 yaş aralığındaki üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Belirlenen evrenden olasılıklı olmayan örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemiyle internet tabanlı anket tekniğinden yararlanılarak veri toplanmıştır. Uygun olan katılımcılara e-posta ve sosyal medya üzerinden oluşturulan anket formu gönderilmiş ve 429 kişiden geri dönüş alınmıştır. 27 kişinin Z kuşağı olarak değerlendirilen yaş aralığı içerisinde olmadığı tespit edildiğinden 402 kişinin verdiği cevaplar analiz edilmiştir. Örneklemin %57,5'i (231 kişi) erkek, %42,5'i (171 kişi) kadındır.

## **2.2. Araştırmanın Yöntemi**

Araştırmada veri toplama aracı olarak internet tabanlı anket tekniğinden faydalanılmıştır. Hazırlanan anket formu dört bölümden oluşmaktadır. Anket formunun ilk bölümünde katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin sorular yer alırken ikinci bölümde bilinçli farkındalık, üçüncü bölümde öz şefkat, dördüncü bölümde ise öznel mutluluk değişkenlerine dair sorular bulunmaktadır.

Anketlerden elde edilen veriler SPSS programı ve IBM SPSS Process Makro eklentisi kullanılarak analiz edilmiştir. Çalışmada kullanılan bilinçli farkındalık, öz şefkat ve öznel mutluluk değişkenlerine yönelik cevapların normal dağılım gösterip göstermediği basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) katsayıları ile değerlendirilmiştir. Bu katsayıların -1 ile +1 aralığında olması, verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Gürbüz ve Şahin, 2014: 210). Kullanılan ölçeklerin yapısal geçerliliğini ölçmek amacıyla açıklayıcı faktör analizi yapılarak Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değeri ve Bartlett küresellik testi ile ölçeklerin uygunluğu araştırılmıştır.

Öğrencilerin bilinçli farkındalık, öz şefkat ve öznel mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkileri saptamak için korelasyon ve regresyon analizi yapılarak hipotezler test edilmiştir. Son olarak, aracılık etkisini değerlendirmek için Andrew F. Hayes (2013) tarafından kullanıma sunulan IBM SPSS Process Makro eklentisinden yararlanılmıştır. Algılanan öznel mutluluk ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasındaki ilişkide öz şefkatın aracılık etkisinin olup olmadığı bootstrap (5000 kişilik) yöntemi ile analiz edilmiştir. Bu yöntemin tercih edilmesinin nedenleri arasında basit bir arayüze sahip olan programının kendi algoritması dahilinde bir güven aralığı hesaplaması ve bu değer aralığının program tarafından belirleniyor olması yatmaktadır. Bu açıdan program, açıklanabilirlik ve kullanım bakımından araştırmacılara kolaylık sağlamakta ve sıklıkla kullanılmaktadır. Aynı zamanda aracılık etkisi için bootstrapping yöntemi Tip I hatayı en fazla minimize eden yaklaşım olarak kabul edilmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).



### 2.3. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmek için Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”nden faydalanılmıştır. Anlık deneyimlerin farkına varma ve bu deneyimlere karşı dikkat gösterebilme becerisine dair bireysel farklılıkları ortaya koymayı amaçlayan ölçek, on beş maddeden oluşmaktadır. Yapılan açıklayıcı faktör analizi neticesinde ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiş, doğrulayıcı faktör analizi bulguları da bu tek faktörlü yapıyı doğrulamıştır (Brown ve Ryan, 2003).

Özyeşil vd. (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan bilinçli farkındalık ölçeği üniversite öğrencilerinden oluşan örnekleme uygulanarak geçerlilik ve güvenilirliği test edilmiştir. Test tekrar test güvenilirliğine dair korelasyon katsayısı 0,86 ve Cronbach’s Alpha içsel tutarlılık katsayısı 0,80 olarak hesaplanmış, yapılan açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarında tek faktörlü yapının korunduğu anlaşılmıştır.

Öz şefkat değişkenini ölçmek amacıyla Neff (2003) tarafından oluşturulup Raes ve diğ. (2011) tarafından uyarlanan “Öz şefkat ölçeği kısa formu” kullanılmıştır. On iki maddeden oluşan bu ölçeğin özellikle toplam puan üzerinden işlem yapacak araştırmalarda kullanılması önerilmiştir. Yıldırım ve Sarı (2018) bu kısa formu Türkçeye geçerleyerek Cronbach’s Alpha katsayısını 0,84 olarak açıklamışlardır.

Çalışmada üçüncü değişken olarak yer alan öznel mutluluk ise Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından geliştirilen dört maddelik “Öznel mutluluk ölçeği” kullanılarak ölçülmüştür. Subjektif bir yaklaşımla mutluluğu ölçmeye çalışan ölçek Türkçeye Doğan ve Totan (2013) tarafından uyarlanmıştır.

### 3. Bulgular

Araştırmada ilk olarak ölçeklerin temel boyutları ve yapı geçerliliği belirlenmeye çalışılmış ve bu çerçevede açıklayıcı faktör analizinden (AFA) faydalanılmıştır. AFA’da örnekleme yeterlilik ölçüsünü gösteren KMO değerinin 0.60’ın üstünde olması ve verilerden anlamlı faktörler elde edileceğine işaret eden küresellik derecesinin (Bartlett’s Test of Sphericity) 0,05 değerinden düşük çıkması beklenmektedir. Çalışmadaki değişkenlere ilişkin faktör analizi bulguları aşağıdaki tablolarda yer almaktadır.

**Tablo 1.** Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör/ Maddeler	Faktör Yüğü	Ortalama	S. Sapma	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach's Alpha Katsayısı
<b>Bilinçli Farkındalık</b>				31,546	0,837
BF1	0,551	3,09	1,036		
BF2	0,581	3,52	1,289		
BF3	0,647	3,53	1,145		
BF4	0,458	3,01	1,339		
BF5	0,412	3,36	1,228		
BF6	0,467	3,40	1,287		
BF7	0,682	3,33	1,288		
BF8	0,708	3,56	1,172		
BF9	0,368	3,19	1,201		
BF10	0,637	3,44	1,199		
BF11	0,420	2,88	1,179		
BF12	0,644	3,92	1,173		
BF13	0,470	2,52	1,228		
BF14	0,644	3,31	1,172		
BF15	0,583	3,75	1,289		

KMO Değeri: 0,888

Bartlett Küresellik Testi için Test İstatistiğinin Olasılık Değeri: P=0,000

Bilinçli farkındalık ölçeğinin skewness değeri -0,259 ve kurtosis değeri -0,037 olarak ortaya çıkmıştır. Buna göre, ölçeğin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Açıklayıcı faktör analizinde bilinçli farkındalık ölçeğinin belirlenen Kaiser-Meyer Olkin (KMO) değerinin 0,888 olması verilerin faktör analizine olan uygunluğunu, Bartlett Küresellik Testi'nde P=0,000 olması ise verilerden anlamlı faktörlerin çıktığını göstermiştir. Analiz neticesinde değişkenlere yüklenen maddeler orijinal ölçektekilere benzer dağılım göstererek tek faktör altında toplanmıştır. 0,837 olarak bulunan Cronbach's Alpha katsayısının değeri ise içsel tutarlılığın sağlandığını göstermektedir.

**Tablo 2.** Öz Şefkat Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör/ Maddeler	Faktör Yüğü	Ortalama	S. Sapma	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach's Alpha Katsayısı
<b>Öz Şefkat</b>				28,414	0,746
ÖZ1	0,577	2,99	1,309		
ÖZ2	0,476	3,17	1,191		
ÖZ3	0,448	3,33	1,123		
ÖZ4	0,544	2,85	1,321		
ÖZ5	0,441	3,32	1,156		
ÖZ6	0,554	2,96	1,267		
ÖZ7	0,522	3,19	1,138		
ÖZ8	0,594	3,09	1,243		
ÖZ9	0,624	2,55	1,317		
ÖZ11	0,447	2,89	1,252		
ÖZ12	0,594	3,29	1,224		

KMO Değeri: 0,757

Bartlett Küresellik Testi için Test İstatistiğinin Olasılık Değeri: P=0,000

Öz şefkat ölçeğine dair yapılan normallik testinde skewness değeri -0,253 ve kurtosis değeri 0,495 olarak bulunmuştur. Bu açıdan verilerin normal dağılım gösterdiği ifade edilebilir. Öz şefkat ölçeğine dair faktör analizinde Kaiser Meyer-Olkin (KMO) değerinin 0,757, Bartlett Küresellik Testi'nde P=0,000 olması da verilerin uygunluğunu ve anlamlılığını göstermektedir. Analiz neticesinde değişkenlere yüklenen maddeler Yıldırım ve Sarı (2018) tarafından gerçekleştirilen uyarlama çalışmasına benzer dağılım göstererek ölçek tek faktör altında toplanmıştır. Faktör yükü 0,30'un altında kalan 10. madde ise analizden çıkarılmıştır. Güvenirlilik analizi sonucunda ise Cronbach's Alpha katsayısının bu ölçek için 0,746 olduğu görülmektedir.

**Tablo 3.** Öznel Mutluluk Ölçeğine İlişkin Faktör Analizi

Faktör/ Maddeler	Faktör Yüğü	Ortalama	S. Sapma	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach's Alpha Katsayısı
<b>Öznel Mutluluk</b>				68,451	0,768
ÖM1	0,857	3,26	1,112		
ÖM2	0,825	3,30	1,156		
ÖM3	0,799	2,83	1,185		

KMO Değeri: 0,688

Bartlett Küresellik Testi için Test İstatistiğinin Olasılık Değeri: P=0,000

Öznel mutluluk ölçeğinin skewness değeri -0,038 ve kurtosis değeri -0,044 olarak saptanmıştır. Buna göre ölçeğin normal dağılım gösterdiği söylenebilmektedir. Öznel mutluluk ölçeğine yapılan güvenilirlik analizi sonucunda dördüncü maddenin güvenilirliği oldukça düşürdüğü görülmüş, bu maddenin katılımcılar tarafından anlaşılmadığı sonucuna varılarak analiz dışında bırakılmıştır. Tek faktör altında toplanan ölçeğin son durumda Cronbach's Alpha değeri 0,768 olarak hesaplanmıştır.

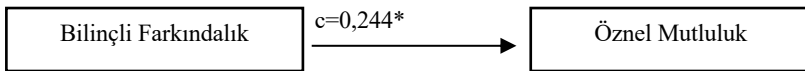
**Tablo 4.** Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları ve Betimsel İstatistikler

	Betimsel İstatistikler		Korelasyon		
	Ortalama	S. Sapma	1	2	3
1. Bilinçli Farkındalık	3,320	0,671	-		
2. Öz Şefkat	3,042	0,623	0,383**	-	
3. Öznel Mutluluk	3,129	0,951	0,172**	0,443**	-

\*\* Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlı (iki yönlü).

Korelasyon analizi sonuçlarına göre, bilinçli farkındalık ile öz şefkat arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki ( $r=0,383$ ,  $P<0,01$ ) saptanmıştır. Benzer olarak bilinçli farkındalığın öznel mutluluk ile pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi ( $r=0,172$ ,  $P<0,01$ ) olduğu ve öz şefkat ile öznel mutluluk arasında da pozitif yönlü bir ilişkinin ( $r=0,443$ ,  $P<0,01$ ) varlığı da bulunan sonuçlar arasındadır.

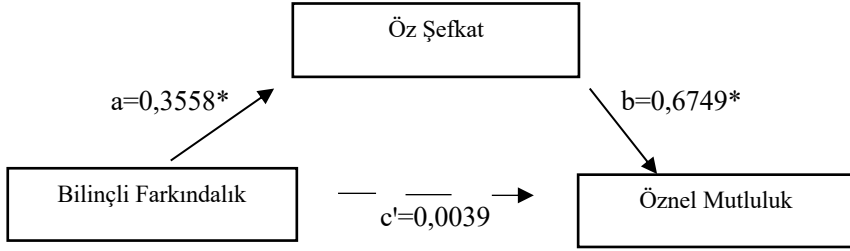
Aracılık etkisini test etmek için farklı yöntemler olsa da Baron ve Kenny (1986)'nin uygulamaya koyduğu nedensel adımlar yaklaşımı ya da üç adımlı yaklaşım en yaygın olarak kullanılanıdır. Herhangi bir program gerektirmeden kolaylıkla yapılan bu uygulama adım adım ilerlemesi sebebiyle istatistiksel anlamda eleştirilere maruz kalmaktadır. Bu çerçevede çalışmada aracılık etkisini belirlemek için nedensel adımlar yaklaşımına göre dolaylı etkileri belirleme adına daha etkili bir yöntem olarak kabul edilen ve hipotez doğru iken reddetmeye neden olan Tip I hatayı en aza indiren Bootstrap yöntemi tercih edilmiştir. Andrew F. Hayes tarafından geliştirilen Process makrosu (versiyon 3.3) eklentisi ile SPSS (versiyon 25) üzerinden çözümlene yapılmıştır. Araştırmanın ana modelinde test edilen aracılık rolü için model 4 kullanılarak örnek sayısı yeniden örnekleme kapsamında 5000 alınmıştır.



\* 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

**Şekil 2.** Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluk Üzerindeki Toplam Etkisi

Şekil 2’de bilinçli farkındalığın öznel mutluluğu 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde ( $\beta=0,244$ ;  $t=3,496$ ;  $P<0,05$ ) yordadığı görülmektedir. Bilinçli farkındalık üzerinde meydana gelen bir birimlik artışın öznel mutlulukta 0,244 birimlik artışa sebep olduğu anlaşılmaktadır. Bu açıdan “Bilinçli farkındalık öznel mutluluğu pozitif yönde etkilemektedir” şeklinde kurulan  $H_1$  hipotezinin kabul edildiği görülmektedir.



\* 0,05 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

**Şekil 3.** Bilinçli Farkındalık ile Öznel Mutluluk İlişkisinde Öz Şefkatin Aracı Rolü

Şekil 3’te gösterilen analiz sonuçları dikkate alındığında bilinçli farkındalığın aracı değişken olan öz şefkati (a yolu) pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde etkilediği görülmektedir ( $\beta=0,355$ ;  $t=8,297$ ;  $P<0,05$ ). Bu sonuç “Bilinçli farkındalık öz şefkati pozitif yönde etkilemektedir” şeklinde kurulan  $H_2$  hipotezinin kabul edildiğini ifade etmektedir. Öz şefkatin öznel mutluluk üzerinde (b yolu) etkisinin pozitif yönde anlamlı olduğu da sonuçlar içerisinde ( $\beta=0,674$ ;  $t=10,151$ ;  $P<0,05$ ). “Öz şefkat öznel mutluluğu pozitif yönde etkilemektedir” şeklinde kurulan  $H_3$  hipotezi de kabul edilmiştir. Bahsedilen etki katsayıları çarpıldığında dolaylı etkinin büyüklüğü ortaya çıkmaktadır. Modeldeki dolaylı etkinin ( $0,3558 \times 0,6749$ ) 0,2401 olduğu saptanmıştır [nokta tahmini=0,2401; BootSE=0,0416; %99 BootCI (0,166; 0,328)]. Ek olarak Şekil 3’e bakıldığında doğrudan etkinin ise 0,0039 olduğu anlaşılmaktadır ( $\beta=0,0039$ ;  $t=0,056$ ;  $P>0,05$ ). Dolaylı ve doğrudan etkiler toplandığında toplam etki büyüklüğü olan 0,244 değerine ulaşmıştır.

Öz şefkat aracılığıyla, sahip olunan bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerindeki dolaylı etkisi, belirlenen güven aralıkları içerisinde sıfır içermemesi nedeniyle istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Böylelikle  $H_4$  hipotezi de kabul edilerek bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerindeki etkisinde öz şefkatin aracılık rolü vardır çıkarımı yapılabilir. Ayrıca aracı değişken olan öz şefkatin modele girmesiyle, bilinçli farkındalık ile öznel mutluluk arasındaki anlamlı olan ilişkinin anlamsızlaşması sonucu (c' yolu) öz şefkatin bu ilişkide tam

aracı olduğu ifade edilebilir. Ek olarak yapılan Sobel testindeki elde edilen Z skoru 6,112 ve  $P=0,000$  değeri de aracılık etkisinin anlamlılığını kanıtlamaktadır.

Sonuç olarak örneklem içerisinde yer alan Z kuşağı bireylerinin bilinçli farkındalıkları ile öznel mutlulukları arasında olan ilişkide öz şefkatın tam aracılık rolü bulunmaktadır. Başka bir deyişle bilinçli farkındalık Z kuşağındaki öğrencilerin öz şefkatlerini artırabilmekte ve bu artışla öznel mutlulukları da güçlenebilmektedir. Test edilen aracılık modeli neticesinde değişkenlerin öznel mutluluk varyansının yaklaşık %19'unu açıkladığı ( $R^2=0,19$ ) ve kurulan modelin anlamlı olduğu da görülmektedir ( $F=48,82$ ;  $P<0,05$ ).

### **Tartışma, Sonuç ve Öneriler**

Mutluluğu yakalamak ve bu hali korumak, insanoğlunun hayat gayelerinden biri olarak ortaya çıkmaktadır. Her insan mutlu olmak arzusundadır ve pek çok eylemi mutlu olmak adına yapmaktadır. Bu açıdan mutluluğa ulaştıracak yöntemleri araştırmakta ve kendine uygun yöntemleri hayatında uygulamaktadır. Farklılaşan bu yöntemler, bireylerin mutluluk anlayış farklılıklarından kaynaklanmaktadır. Kuşaktan kuşağa da değişen mutluluk tanımları kuşakların hayata nasıl baktığına göre anlaşılmaktadır. Bu çerçevede hayata yeni atılan Z kuşağının öncelikle kendisini neyin mutlu ettiğini tanımlaması ve sahip olduğu öznel mutluluğu fark etmesi kendisine pek çok avantaj sağlayacaktır.

Teknoloji ile iç içe hızlı bir yaşam süren Z kuşağının içinde yaşadığı bu dijital dünya, anı yaşayabilmelerini zorlaştırmaktadır. Değişimlerin ortasında kalan bireyler, gündemi yakalamaya çalışırken bir o kadar da kendi duygularına uzaklaşırlar. Bunun sonucunda kendilerini mutlu hissettiği anların sayısının azalması olasıdır. Dolayısıyla bu mutluluğu korumak ve artırmak Z kuşağının daha sağlıklı ve verimli bir hayata sahip olması adına önemli olmaktadır. Buradan hareketle bu çalışmada Z kuşağının öznel mutluluk düzeyleri belirlenip bu düzey üzerinde artırıcı etkiye sahip olması beklenen bilinçli farkındalık ve öz şefkat değişkenleri incelenmiştir.

Elde edilen sonuçlar neticesinde, örneklem içerisinde yer alan Z kuşağına mensup bireylerin öznel mutluluk, öz şefkat ve bilinçli farkındalık ortalamalarının yüksek olmaması dikkat çekmektedir. Öz şefkat düzeyinde kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Kadınların öz şefkat ortalaması erkeklere oranla daha yüksek bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk değişkenleri için ise kadın ve erkek bireyler açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada temel olarak bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde öz şefkatin aracı rolünün olup olmadığı Z kuşağı örneklemini üzerinden incelenmiştir. Yapılan analizler neticesinde bilinçli farkındalık ile öznel mutluluk ilişkisinde öz şefkatin tam aracı role sahip olduğu belirlenmiştir. Kurulan modele göre bilinçli farkındalık Z kuşağı bireylerinin öznel mutluluğunu artırmada etkilidir. Ancak bu etki öz şefkat üzerinden gerçekleşmekte ve öz şefkatin yardımı ile daha da güçlenmektedir. Bu sonuçtan hareketle Z kuşağı öğrencilerinde öznel mutluluğun artırılmasında öz şefkatin önemi gündeme gelmektedir. Hollis-Walker ve Colosimo 2011’de yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalık-mutluluk ilişkisini açıklamada öz şefkatin kısmi aracılık rolünden bahsetmekte ve yapılacak daha çok çalışma ile bu ilişkilerin niteliğinin ortaya konulmasını önermektedir. Bu açıdan çalışmada araştırılan örneklem içerisinde bulunan tam aracılık rolü literatüre yeni bir bakış açısı kazandırabilir.

Araştırmada bulunan bu sonuçlar, algılanan mutluluğu artırmanın önemli bir yolunu göstererek Z kuşağının öz şefkatlerine yatırım yaparak daha mutlu olabileceklerini ileri sürmektedir. Öz şefkat, bireyler için geliştirilebilen bir özellik olarak değerlendirilmektedir. Düzenlenen öz şefkatli farkındalık programları son zamanlarda oldukça popüler hale gelmiştir. Kendine yönelik bu şefkat düzeyi, olumsuzluklara açık olma ve kabullenme alıştırmaları ile yükseltilebilir. Herkesin hata yapabildiğini fark etmeye başlamak, sürdürülen karamsar bakış açısını da değiştirecektir (Fulton, aktaran Özyeşil, 2011). Bu açıdan öz şefkat, mutluluğu artırmanın yanında, Z kuşağının bireyselliğe dönük hayatının yol açtığı yalnızlık, yabancılaşma gibi pek çok olumsuzluğu da aşmasında önemli bir güç olarak görülebilir. Bu doğrultuda Z kuşağı ile yapılacak olan araştırmalar için öz şefkatin farklı değişkenler ile birlikte ele alınması önerilmektedir.

Çalışmanın sadece üniversite öğrencilerini kapsayıp, 402 kişi ile sınırlı kalması ise araştırmanın kısıtlarını göstermektedir. Farklı ve daha geniş Z kuşağı örneklemelerinde çalışmanın tekrarlanması literatüre daha geniş bir çerçeve sunmada faydalı olacaktır.

## KAYNAKLAR

- AKIN, Ü. & Akın, A. (2015). “Mindfulness and Subjective Happiness: the Mediating Role of Coping Competence”, *Ceskoslovenska Psychologie*, 59(4), ss. 359-368.

- ALTUNTUĞ, A. (2012). “Kuşaktan Kuşuğa Tüketim Olgusu ve Geleceđin Tüketici Profili”,*Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 2012, ss. 203-212.
- ANNAS, J. (1993).*The Morality of Happiness*. New York: Oxford University Press.
- AYDIN, G. & Başol, O. (2014). “X ve Y Kuşuğı: Çalışmanın Anlamında Bir Deđiřme Var Mı?”,*Electronic Journal of Vocational Colleges*, ss. 1-15.
- BAER, R. A. (2003). “Mindfulness Training as a Clinical İntervention: A Conceptual and Empirical Review”,*Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, ss. 125-143.
- BAER, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). “Mindfulness and Self-Compassion as Predictors of Psychological Wellbeing in Long-Term Meditators and Matched Nonmeditators”,*The Journal of Positive Psychology*, 7(3), ss. 230-238.
- BARON, R. M. & Kenny, D. A. (1986). “The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations”,*Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), ss. 1173-1182.
- BAYAR, Ö. & Tuzgöl Dost, M. (2018). “Üniversite Öğrencilerinde Öz-Şefkatin Yordayıcıları Olarak Bađlanma Tarzı ve Algılanan Sosyal Destek”,*Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(3), ss. 689-704.
- BEKTAŞ,H. & Arslan, İ. (2020). “Bilinçli Farkındalığın Özne! Mutluluk Üzerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite Öđrencilerine Yönelik Bir Araştırma”*Marmara University Atatürk Education Faculty Journal of Educational Sciences*, 51 (51), ss. 95-115.
- BENZO, R.P., Kirsch J.L., & Nelson C. (2017). “Compassion, Mindfulness, and the Happiness of Healthcare Workers”, *Explore* (New York, N.Y.). May-Jun;13(3), ss. 201-206.
- BESHAI, S., Prentice, J. L. & Huang, V. (2018). “Building Blocks Of Emotional Flexibility: Trait Mindfulness and Self-Compassion Are associated with Positive and Negative Mood Shifts”, *Mindfulness*, 9(3), ss. 939–948.



- BROWN, K. W. & Ryan, R. M. (2003). “The Benefits of Being Present: Mindfulness and It’s Role in Psychological Well-Being”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, ss. 822-848.
- BRULDE, B. (2007). “Happiness Theories of the Good Life”, *Journal of Happiness Studies*, 8(1), ss. 15-49.
- CAMPOS, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M. & Baños, R. M. (2016). “Meditation and Happiness: Mindfulness and Self-Compassion May Mediate the Meditation–Happiness Relationship”, *Personality and Individual Differences*, 93, ss. 80-85.
- CHICCA, J., & Shellenbarger, T. (2018). “Generation Z: Approaches and Teaching–Learning Practices for Nursing Professional Development Practitioners”, *Journal for Nurses in Professional Development*, 34(5), ss. 250-256.
- DOĞAN, T. & Totan, T. (2013). “Psychometric Properties of Turkish Version of the Subjective Happiness Scale”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), ss. 23-31. Erişim Adresi: <https://pdfs.semanticscholar.org/c73f/f60f9b1cfae15f4826dead4745f7c4405ce0.pdf>
- GÜLDAL, Ş. (2019). *Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri Bilinçli Farkındalık ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi*, Marmara Üniversitesi SBE, Doktora Tezi, İstanbul. Erişim Adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>
- GÜRBÜZ, S. & Şahin, F. (2014). *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- HAYES, A. F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: Guilford Press.
- HOLLIS-WALKER, L. & Colosimo, K. (2011). “Mindfulness, Self-Compassion, and Happiness in Non Meditators: A Theoretical and Empirical Examination”, *Personality and Individual Differences*, 50, ss. 222–227.
- İZMİRLİOĞLU, K. (2008). *Konumlandırma Kuşak Analizi Yardımıyla Tüketici Algılarının Tespiti: Türk Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama*, Muğla Üniversitesi SBE, Yüksek Lisans Tezi, Muğla. Erişim Adresi: <http://tez2.yok.gov.tr/>

- KILIÇ, S., Akyol, E. Y. & Yoncalık, O. (2018). “Üniversite Öğrencilerinin Değer yönelimleri ve Farkındalıklarının Mutluluk Düzeylerinin Yordaması”, *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), ss. 49-60.
- LEVICKAITE, R. (2010). “Generations X Y Z: How Social Networks Form The Concept Of The World Without Borders The Case Of Lithuania”, *Limes*, Vol: 3, No: 2, ss. 170-183.
- LYKINS EMILY, L. B. & Baer Ruth, A. (2009). “Psychological Functioning in a Sample of LongTerm Practitioners of Mindfulness Meditation”, *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23, ss. 226-241.
- LYUBOMIRSKY, S. & Lepper, H. S. (1999). “A Measure of Subjective happiness: Preliminary Reliability and Construct Validation”, *Social Indicators Research*, 46, ss. 37-155.
- MAYER, John D. (2000). “Spiritual Intelligence or Spiritual Consciousness?”, *The International Journal for the Psychology of Religion*, 10(1), ss. 47-56.
- MCCRINDLE, M. & Fell, A. (2019). *Understanding Generation Z: Recruiting, Training and Leading the Next Generation*. Australia: McCrindle Research Pty Ltd.
- MYERS, D. G. & Diener, E. (1995). “Who is Happy?”, *Psychological Science*, 6, ss. 10-19.
- NEFF, K. D. (2003). “The Development and Validation of a Scale to Measure Selfcompassion”, *Self and Identity*, 2(3), ss. 223-250.
- NEFF, K. D., Kirkpatrick, K. & Rude, S. S. (2007). “Self-Compassion and its Link to Adaptive Psychological Functioning”, *Journal of Research in Personality*, 41, ss. 139- 154.
- NEFF, K. D. & Vonk, R. (2009). “Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself”, *Journal of Personality*, 77, ss. 23- 50.
- NEFF, K. D. & Tirsch, D. (2013). Self-Compassion and ACT. Kashdan TB, Ciarrochi J (Ed.) *Mindfulness, Acceptance, and Positive Psychology: The Seven Foundations of Well-Being* içinde (ss.78–106). Oakland, CA: Context Press/New Harbinger Publications.
- ÖZYEŞİL, Z. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Öz Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*,

Selçuk Üniversitesi SBE, Doktora Tezi,Konya. Erişim Adresi:  
<http://tez2.yok.gov.tr/>

- ÖZYEŞİL, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). “Bilinçli Farkındalık Ölçeği’ni Türkçeye Uyarlama çalışması”, *Eğitim ve Bilim*, 36(160), ss. 224-235. Erişim Adresi: <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- PREACHER, K. J.& HAYES, A. F. (2008). “Asymptotic and Resampling Strategies Forassessing And Comparing Indirect Effects In Multiple Mediator Models”, *Behavior Research Methods*, 40(3), ss. 879-891.
- RAES, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). “Construction and Factorial Validation of a Short Form of the Self-Compassion Scale”, *Clinical Psychology&Psychotherapy*, 18(3), ss. 250-255.
- RYAN, R. M. & Deci, E. L. (2000). “Self-Determination Theory and the Facilitation of İntrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being”, *American Psychologist*, 55, ss. 68-78.
- SARIOĞLU, E. B. & Özgen E. (2018). “Z Kuşağının Sosyal Medya Kullanım Alışkanlıkları Üzerine Bir Çalışma”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi/The Journal of International Social Research*, 11(60), ss. 1-15.
- SHAPIRO, S. L., Carlson, L. E., Astin J. A. & Freedman, B. (2006). “Mechanisms ofmindfulness”,*Journal of Clinical Psychology*, 62, ss. 1-14.
- SHIER, M. L. & Graham, J. R. (2011). “Mindfulness, Subjective Well-Being, and Social Work: Insight into Their Interconnection from Social Work Practitioners”, *Social Work Education*, 30, ss. 1-29.
- SIEGEL, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where Did It Come From?. In *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 17-35). New York: Springer.
- SÜNBUİL, Z. A. & Güneri O. Y (2019). “The Relationship Between Mindfulness and Resilience: The Mediating Role of Self Compassion and Emotion Regulation in a Sample of Underprivileged Turkish Adolescents”, *Personality and Individual Differences*, 139, 337-342.
- VAN DAM, N. T., Sheppard, S. C., Forsyth, J. P. & Earleywine, M. (2011). “Self-Compassion Is a Better Predictor Than Mindfulness of Symptom Severity and Quality of Life in Mixed Anxiety and Depression”, *Journal of Anxiety Disorders*, 25, ss. 123-130.

- VISKOVICH, S. & De George-Walker, L. R. (2019). "An Investigation of Self-Care Related Constructs in Undergraduate Psychology Students: Self-Compassion, Mindfulness, Self-Awareness, and Integrated Self-Knowledge", *International Journal of Educational Research*, 95, ss. 109-117.
- WILSON, J., Weiss, A. & Shook, N. J. (2020). "Mindfulness, Self-Compassion, and Savoring: Factors That Explain the Relation Between Perceived Social Support and Well-Being", *Personality and Individual Differences*, 152, ss. 1-9.
- YILDIRIM, M. & Sarı, T. (2018). "Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması", *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(4), ss. 2502-2517.
- YILDIZ-AKYOL, E. & Işık, Ş. (2018). "Akademisyenlerde Mutluluğun Yordayıcıları Olarak Farkındalık ve Stresle Başa Çıkma Tutumları", *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 1-17.
- YURCU G. & Atay, H. (2015). "Çalışanların Özne! İyi Oluşunu Etkileyen Demografik Faktörlerin İncelenmesi: Antalya İli Konaklama İşletmeleri Örneđi", *Manas Journal of Social Studies*, 4(2), ss. 17-34.