

Bilinçli Farkındalığın Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisi: Boş Zamanda

Can Sıkıntısının Aracılık Rolü

Utku Işık¹

Ömür Fatih Karakullukçu²

Hamdi Alper Güngörmüş³

¹Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, utku.isik@erdogan.edu.tr

²Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi, İdari ve Mali İşler Daire Başkanlığı, omur.karakullukcu@hbv.edu.tr

³Sorumlu yazar, Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, hamdi.gungormus@alanya.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinde bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde boş zamanda can sıkıntısının ne kadar etkin ve aracı olduğunu araştırmaktır. Çalışmanın araştırma grubunu, Manisa ilinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören yaş ortalaması Ortaş=16,32 +/-0,91 olan toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği”, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” ve “Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği”ni cevaplamışlardır. Çalışmada, bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiş, daha sonra can sıkıntısının aracılık etkisinde Baron ve Kenny yöntemi temel alınmıştır. Aracılık rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için ise dolaylı bootstrap güven aralığı değerlerinden faydalanılmıştır. Yapılan analizlere göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde bir etki yarattığı görüldü ($\beta=,4204$; $F(1,190)=15,507$; $p<0,05$). Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeğinin hem yetkinlik alt boyutu hem de motivasyon alt boyutu aracı değişken olarak analize dahil edildiğinde ise bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin gücü azalmıştır. Farklı bir ifade ile aracı değişkenler etkinin gücünü azaltmıştır. Dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek için bootstrap güven aralığı değerleri kontrol edilmiştir. Her iki alt boyut içinde bootstrap güven aralığı değerleri sıfırın altında ve üstünde olduğu ve boş zamanda can sıkıntısı ölçeğinin alt boyutlarının kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir. Sonuç olarak; bilinçli farkındalık düzeyi psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilemektedir. Ancak boş zamanlarında can sıkıntısı çeken öğrenciler arasında bu etki azalma eğilimi göstermektedir. Boş zamanlarında can sıkılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmalar meydana gelmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi her ne kadar psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini sürdürse etkinin gücü azalmaktadır.

Anahtar Kelimeler: bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş, boş zaman, can sıkıntısı

The Effect of Conscious Awareness on Psychological Well-Being: Mediating Role of Boredom in Leisure Time

Abstract

This study aimed to investigate the effectiveness and mediation of boredom in leisure time in the effect of conscious awareness on psychological well-being among secondary school students. The research group of the study consisted of 192 students with an average age of $M_{age} = 16.32 \pm 0.91$ who studied at secondary education institutions in Manisa. Participants answered the "Psychological Well-Being Scale," "Conscious Awareness Scale," and "Boredom in Leisure Scale." In the study, the effect of conscious awareness on psychological well-being was tested with Simple Linear Regression Analysis. Baron and Kenny's method was used as the mediating effect of boredom. To determine how effective the mediated role, bootstrap confidence interval values were used. According to the analyzes, it was seen that conscious awareness had a significant effect on psychological well-being ($\beta = .4204$; $F(1,190) = 15,507$; $p < 0.05$). Both the competence sub-dimension and the motivation sub-dimension of the Leisure Boredom Scale were included as a mediator variable, the power of the relationship between conscious awareness and psychological well-being was decreased. In other words, mediator variables decreased the power of the effect. Bootstrap confidence intervals were checked to determine whether the indirect effect was significant. It was seen that bootstrap confidence intervals were below and above zero in both sub-dimensions and sub-dimensions of boredom scale have a partial mediating effect. As a result, conscious awareness positively affects psychological well-being. However, among students suffering from boredom in their leisure time, this effect tends to decrease. There was a decrease in the participants' psychological well-being, who were bored in their leisure time. Although conscious awareness effect on psychological well-being, the power of the effect decreases.

Key Words: conscious awareness, psychological well-being, boredom, leisure

SUMMARY

Introduction: Conscious awareness is seen as a psychological awareness, practice that encourages awareness, information processing status, and a personal feature (Brown et al., 2007). High conscious awareness level provides excellent mental health, high relationship satisfaction, and active coping with pain (Brown et al., 2007). Conscious awareness has a positive relationship with positive emotions and life satisfaction and a negative relationship with negative emotions (Cengiz et al., 2016). Being conscious is effective in maintaining and increasing well-being. Psychological well-being is defined as realizing self-fulfillment, functioning adequately, and maintaining a meaningful life when faced with existential challenges (Keyes et al., 2002). In this context, it can be said that conscious awareness contributes to psychological well-being. In general, participation in leisure activities affects the quality of life, life satisfaction, and happiness. Boredom is an angry mood and is characterized by a lack of value for an event. According to literature, it is seen that many studies on conscious awareness, psychological well-being, and leisure boredom focus on young individuals (West, 2008; Wegner et al., 2006; Weybright et al., 2015; Leung, 2020). **Aim:** This study investigated the effectiveness and mediation of boredom in leisure time in the effect of conscious awareness on psychological well-being

among secondary school students. **Material and Method:** The study group consisted of 192 students with an average age of Mage = 16.32 +/- 0.91 who study at secondary education institutions in Manisa. Participants answered the "Psychological Well-Being Scale," "Conscious Awareness Scale," and "Boredom in Leisure Scale." While the Psychological Well-Being and Conscious Awareness scales were evaluated over the total score, the leisure boredom scale was assessed on two sub-dimensions: competence and motivation. In the study, the effect of conscious awareness on psychological well-being was tested with Simple Linear Regression Analysis. Baron and Kenny's method was used as the mediating effect of boredom. To determine how effective the mediated role, bootstrap confidence interval values were used. Before proceeding to the mediation analysis, tolerance and VIF values were examined to determine whether there were multiple mate linearity problems among the independent variables. These values showed no multiple equability problems in the model (Tolerance; VIF <10). **Results:** According to the analyzes, it was seen that conscious awareness had a significant effect on psychological well-being ($\beta = .4204$; $F(1,190) = 15,507$; $p < 0.05$). Both the competency sub-dimension ($\beta = .4072$; $p < 0,05$). Moreover, the motivation sub-dimension ($\beta = .4060$; $p < 0,05$) of the Boredom in Leisure Scale were included as a mediator variable, the power of the relationship between conscious awareness and psychological well-being was decreased. In other words, mediator variables decreased the power of the effect. Bootstrap confidence intervals were checked to determine whether the indirect effect was significant. It was seen that bootstrap confidence intervals were below and above zero in both sub-dimensions and sub-dimensions of boredom scale have a partial mediating effect. **Discussion:** Although conscious awareness studies around the world mostly focus on reducing depression and anxiety, studies on real issues such as psychological well-being continue to increase. Being conscious is effective in maintaining and increasing well-being. Being aware of experiences in a lively and open way contributes directly to be good and happy. Conscious awareness was negatively related to emotional dysfunction (Gündüz, 2016) burnout (Yıldız Akyol, 2015) and depression (Kara, 2016; Ülev, 2014). Besides, it was found to be positively associated with general life satisfaction (Karacaoğlan, 2016), life satisfaction (Indestructible and Demir Güdül, 2015) well-being (Hamarta et al., 2013) and coping with stress (Ülev, 2014). Studies in the literature show the negative relationship between psychological and physical well-being and boredom (Smith, 1981; Iso-Ahola & Weissinger, 1990). **Conclusion:** Individuals experience negative emotions, such as sadness, failure, and distress throughout their lives. To cope with such negative emotions, they need to calm down, relax, and, most importantly, overcome them without suffering damage. It can be said that conscious awareness level is useful in overcoming negative emotions. As a result, conscious awareness positively affects psychological well-being. However, among students suffering from boredom in their leisure time, this effect tends to decrease. There was a decrease in psychological well-being levels of the participants, who were bored in their leisure time. Although conscious awareness effect on psychological well-being, the power of the effect decreases.

1. GİRİŞ

Bilinçli farkındalık, psikolojik bir farkındalık durumu, farkındalığı teşvik eden bir uygulama, bilgi işleme durumu ve kişisel bir özellik olarak görülmektedir (Brown vd., 2007). Yani, herhangi bir yargılama olmadan şu anda olanların farkında olma olarak belirtilmektedir. Bu anlamıyla bilinçli farkındalık, bir özellik olmaktan çok meditasyon yapmak gibi bir uygulama, bir durum olarak görülmektedir (Davis ve Hayes, 2011). Aynı zamanda, dikkatin isteyerek ve bilerek şimdiki zamana

yönlendirilmesi ve yaşananların olduğu gibi yargılamadan kabullenilmesini sağlayan bir uyanıklık halidir.

Tanımlardan anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalık, yakın zaman içinde planladığımız amaçlarımızı bir köşeye bırakarak, içinde olduğumuz zaman içerisinde olayların olmasını istediğimiz şekilde değil; olduğu şekliyle yargılayıcı olmadan kabul etmek demektir. Zamanımızı geçmişini düşünerek veya gelecekle ilgili kaygılanarak geçirmekten kendimizi kurtarmak ve tüm dikkatimizle şimdiki ana odaklanabilmektir (Williams ve diğerleri, 2015).

Bu açıdan bakıldığında bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal sağlığın iyi olmasını, ilişki doyumunun yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi sağlar (Brown ve diğerleri, 2007). Bilinçli farkındalığın, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır (Cengiz ve diğerleri, 2016) Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalığın, iyi oluşla ilişkisinin yüksek olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Baer ve diğerleri, 2008; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell ve diğerleri, 2008).

Psikolojik iyi oluş, anlamlı amaçları sürdürme, kişisel gelişim, diğerleri ile nitelikli ilişkiler kurma gibi yaşamda karşı karşıya kalınan varoluşsal meydan okumalarla ve zorluklarla yüz yüze gelindiğinde kendini gerçekleştirme, tam olarak fonksiyonda bulunma ve anlamlı yaşam sürdürme olarak tanımlanmaktadır (Keyes ve diğerleri, 2002). Bu bağlamda bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa katkı sağladığı söylenebilir.

Boş zaman etkinlikleri belirli bir programı ve bazı sosyal kuralları olan kurumlar, gruplar ya da bireyler tarafından yapılandırılan etkinlikler bütünüdür (Bjarnadottir, 2004). Genel olarak bakıldığında, boş zaman etkinliklerine katılım yaşam kalitesi, yaşam doyumunu ve mutluluğu etkilemektedir. (Baker ve Palmer, 2006; Elçi ve diğerleri, 2019; Henderson ve Ainsworth, 2002; Jennen ve Uhlebeck, 2004; Kılıç ve diğerleri, 2016; Demirel, 2019; Gümüşgül ve Gümüşgül, 2019; Ekinci ve Özdelek, 2019). Ancak katılım sağlanan etkinliğin yoğunluğu ve bu etkinliğe yüklenen anlam düşükse veya beklenen seviyenin altında ise can sıkıntısı ortaya çıkmaktadır (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990, Kara ve diğerleri, 2014). Can sıkıntısı rahatsızlık verici bir duygu durumudur ve bir etkinliğe ilişkin uyarıcı ya da değer eksikliği ile karakterizedir (Harris, 2000). Ayrıca can sıkıntısı önemli sosyal, psikolojik ve fiziksel sağlık sorunlarıyla ilişkilidir (Fahlman ve diğerleri, 2013).

Olumsuz bir yaşantı olarak can sıkıntısının boş zamanla ilişkili olduğu düşünülmektedir (Caldwell ve Smith, 2006). Bireyler optimal düzeyde etkinliklere katılma fırsatından yoksun kaldığında veya optimal olmayan etkinliklerden kaçınmadıklarında boş zaman can sıkıntısı ortaya çıkabilmektedir. Boş zaman can sıkıntısı kuramına göre (Iso-Ahola ve Crowley, 1991; Iso-Ahola ve Weissinger, 1987; Orcutt, 1984) uyarı, heyecan ve meydan okuma arayışı gereksiniminin sosyal olarak uygun ya da onaylanan yollarla karşılanmaması ergenlerin alkol madde kullanımı, çetelere karışma ve kavgalara karışma gibi suça yönelik davranışlarla ilgilenmesine neden olmaktadır.

Alanyazın incelendiğinde, bilinçli farkındalık, psikolojik iyi oluş ve boş zaman can sıkıntısı ile ilgili yapılan çok sayıdaki araştırmanın, genç bireyler üzerine yoğunlaştığı görülmekle birlikte (West, 2008; Wegner ve diğerleri, 2006; Weybright ve diğerleri, 2015; Leung, 2020) üç ölçeğin birlikte kullanıldığı bir çalışmaya rastlanamamıştır.

Serbest zamanların teknolojik gelişmelerle birlikte, insan yaşamında giderek arttığı günümüzde; olumlu bir şekilde değerlendirilememesinden kaynaklı can sıkıntısı vb. gibi psikolojik iyi oluş, yaşam kalitesi ve yaşam doyumuna olumsuz bir şekilde etki etmesi sonucu ortaya çıkacaktır. Bu bağlamda çalışmanın amacı, ortaöğretim öğrencileri için, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde boş zamanda can sıkıntısının ne kadar etkin ve aracı olduğunu ortaya koymaktır.

2. MATERYAL METOT

Çalışmanın araştırma grubunu, Manisa ilinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören yaş ortalaması Ortaş=16,32 +/-0,91 olan toplam 192 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcılar "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" (PİÖÖ) (Diener ve diğerleri, 2010; Telef, 2013), "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (Brown ve Ryan, 2003; Özyeşil ve diğerleri, 2011) ve "Boş Zaman Can Sıkıntısı Ölçeği"ni (Iso-Ahola ve Weissinger, 1990; Soylu ve Siyez, 2014) doldurmuşlardır. Psikolojik İyi Oluş ve Bilinçli Farkındalık ölçekleri toplam puan üzerinden değerlendirilirken; boş zaman can sıkıntısı ölçeği yetkinlik ve motivasyon olmak üzere iki alt boyut üzerinden değerlendirilmektedir. Ölçeklerin örneklem grubu için uygun olup olmadığını anlamak ve aracı model içerisindeki güvenilirliği arttırmak amacı ile doğrulayıcı faktör analizinden faydalanılmıştır. Çalışmada, bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi Basit Doğrusal Regresyon Analizi ile test edilmiştir.

Düzenleyici (moderator) değişken, bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve/ya gücünü etkileyen nitel veya nicel değişken olarak tanımlanmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Bu araştırmada Baron ve Kenny (1986) tarafından geliştirilmiş olan 4 aşamalı aracılık analizi yöntemi kullanılmıştır. Baron ve Kenny'e göre aracılık etkisinden bahsedebilmek için öncelikle bağımsız değişken ile bağımlı değişken arasında bir sebep sonuç ilişkisinin olması gerekmektedir. Daha sonra bağımsız değişkenin aracı değişken üzerinde etkili olması beklenmektedir. Ayrıca aracı değişkenin de bağımlı değişkeni etkiliyor olması istenmektedir. Son olarak bağımsız değişken kontrol altında tutulurken aracı değişkenin bağımlı değişkeni etkiliyor olması gerekmektedir. Tüm bu aşamalardan sonra aracılık etkisinden bahsedebilmek için bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki etkisi incelenmektedir. Eğer etki azaldı (β değeri) ise "kısmi aracılık", etki tamamen ortadan kalktı ise "tam aracılık" rolünden bahsetmek mümkündür. Ancak aracı değişkenin bu sırada bağımlı değişken ile arasındaki anlamlı ilişkiyi koruması gerekmektedir (Baron ve Kenny, 1986) Aracılık rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek gerekmektedir. Bunun için de bootstrap güven aralığı değerleri yeterlidir. Bootstrap alt ve üst sınırın, sıfırın altında veya üstünde olması gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008).

Aracılık analizine geçilmeden önce bağımsız değişkenler arasında çoklu eş doğrusallık sorunu olup olmadığını tespit etmek amacıyla tolerans ve VIF değerlerine bakılmıştır. Bu değerler modelde çoklu eş doğrusallık problemi olmadığını (Tolerans; VIF<10) göstermiştir.

3. BULGULAR

Tablo 1. Ölçklere dair bilgiler

	Madde Sayısı	N	Ort	Ss	Alpha	X ² /sd	CFI	GFI	NFI	RMSEA
PİÖÖ	8	192	4,49	1,16	0,872	2,863*	0,916*	0,925*	0,908*	0,79*
BFÖ	15	192	3,57	0,76	0,867	1,986**	0,934*	0,901*	0,904*	0,042**
BZCSÖ						2,411*	0,919*	0,903*	0,878*	0,080*
(Yetkinlik)	6	192	2,91	0,88	0,847					
(Motivasyon)	6	192	2,96	0,76	0,742					

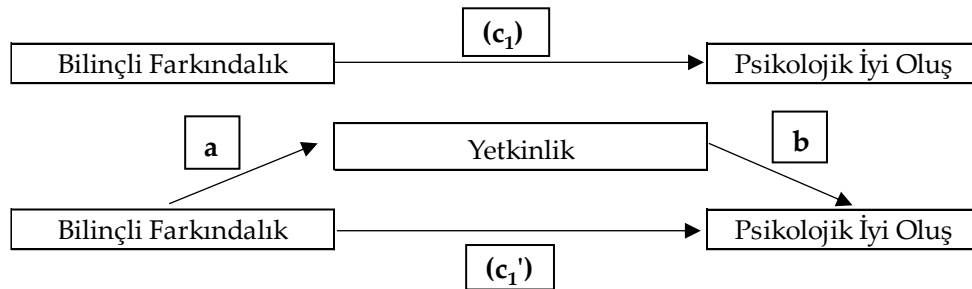
**Mükemmel Uyum *Kabul Edilebilir Uyum

(Kline, 2011; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003; Baumgartner ve Homburg, 1996; Bentler ve Bonett, 1980; Marsh ve diğerleri, 2006; Browne ve Cudeck, 1993; Hu ve Bentler, 1999; Meyers ve diğerleri, 2006; Byrne ve Gun'ko, 2010).

Tablo 1'e göre çalışmada kullanılan ölçekler örneklem grupları açısından geçerli ve güvenilir ölçeklerdir. Yapılan basit doğrusal regresyon analizine göre bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde anlamlı düzeyde bir etki yarattığı görüldü ($\beta=,4204$; $F_{(1,190)}=15,507$; $p<0,05$).

Tablo 2. Bilinçli farkındalık-psikolojik iyi oluş ilişkisinde yetkinlik alt boyutu aracılık etkisi

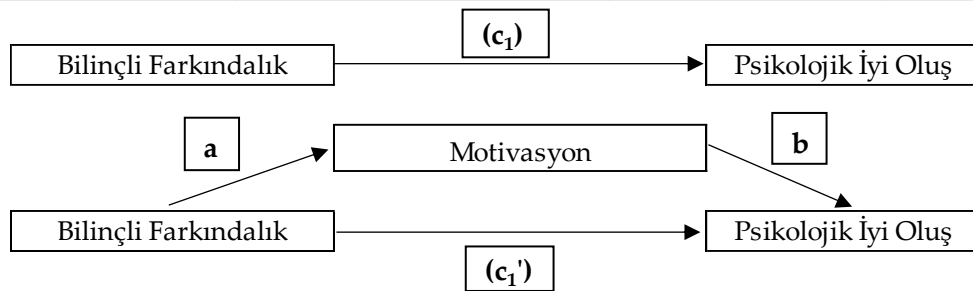
1. Eşitlik: Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(c ₁)	(c ₁)	(b)
$\beta=-,2377$	$\beta=,4204$	$\beta=,4072$	$\beta=-,1409$
$t=-2,827$	$t=3,9829$	$t=3,9379$	$t=-1,5410$
$p=0,000$	$p=0,001$	$p=0,001$	$p=0,1250$
S.Hata=,0838	S.Hata=,1056	S.Hata=,1059	S.Hata=,0914



Tablo 2'den anlaşıldığı üzere bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c₁) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=,4204$; $p<0,05$). Aracı değişken olarak yetkinlik alt boyutu modele dahil edilmiş olduğunda da bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir (c₁'), ancak etki değerinde bir azalış söz konusu olmuştur ($\beta=,4072$; $p<0,05$; kısmi etki). Başka bir ifade ile yetkinlik alt boyutu arttıkça bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindeki azaltmaktadır.

Tablo 3. Bilinçli farkındalık-psikolojik iyi oluş ilişkisinde motivasyon alt boyutu aracılık etkisi

1. Eşitlik: Aracı Değişken (bağımsız değişken)	2. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken)	3. Eşitlik: Bağımlı Değişken (bağımsız değişken ve aracı değişken)	
(a)	(c ₁)	(c ₁)'	(b)
$\beta=-,1448$	$\beta=,4204$	$\beta=,4060$	$\beta=-,2467$
$t=-,6213$	$t=3,9829$	$t=3,8746$	$t=-2,3450$
$p=0,045$	$p=0,001$	$p=0,000$	$p=0,0201$
S.Hata=,0722	S.Hata=,1056	S.Hata=,1048	S.Hata=,1052



Tablo 3'den anlaşıldığı üzere bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş düzeyi üzerindeki direkt etkisi (c1) istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=,4204$; $p<0,05$). Aracı değişken olarak motivasyon alt boyutu modele dahil edilmiş olduğunda da bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş düzeyini etkilemektedir (c1'), ancak etki değerinde bir azalış söz konusu olmuştur ($\beta=,4060$; $p<0,05$; kısmi etki). Başka bir ifade ile motivasyon alt boyutu arttıkça bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluş üzerindeki azaltmaktadır.

Tablo 4. Aracılık etkilerin bootstrap alt ve üst sınırları

Yetkinlik Aracılık Rolü	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
BFÖ- PİÖÖ	0,132	0,0138	0,0245	0,0354
Motivasyon Aracılık Rolü	Effect	BootSE	BootLLCI	BootULCI
BFÖ- PİÖÖ	0,144	0,0201	0,0214	0,0453

Aracılı rolünün ne kadar etkili olduğunu belirlemek için dolaylı etkinin anlamlı olup olmadığını tespit etmek gerekmektedir. Bunun için de bootstrap güven aralığı değerleri yeterlidir. Bootstrap alt ve üst sınırnın, sıfırın altında veya üstünde olması gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2008). Bootstrap güven aralığı değerlerinin ikisinin de sıfırın üstünde olduğu ve yetkinlik ile motivasyon alt boyutlarının düşük oranda kısmi aracı etkiye sahip olduğu görülmektedir.

4. TARTIŞMA VE SONUÇ

Dünya genelinde bilinçli farkındalık çalışmaları daha çok depresyon ve anksiyeteyi azaltmak üzerine yoğunlaşsada; psikolojik iyi oluş gibi pozitif konular üzerinde çalışmalar artmaya devam etmektedir. Bu çalışma, bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini gözden geçirerek, bu etki üzerinde can sıkıntısının ne kadar etkin ve aracı olduğunu ortaya koymak amacı ile yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda can sıkıntısı bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde düşük oranda kısmi aracı etkiye sahiptir. Çalışma, literatürde bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ortaya koyan araştırmalar ile tutarlılık göstermektedir (Baer ve diğerleri, 2008; Brown ve Ryan, 2003; Brown ve diğerleri, 2007; Falkenström, 2010; Hamarta ve diğerleri, 2013; Howell ve diğerleri, 2008). Bilinçli farkındalık bireyin; otomatik düşünceler, alışkanlıklar, sağlıksız davranış örüntülerinden kurtulması için önemli olabilir. Böylece bilinçli farkındalığın bireyin iyi oluşunu artırmayla ilişkili olan kendi davranışlarını düzenlemesinde anahtar rol olduğu çalışmalarda görülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Ryan ve Deci, 2000). Meta analiz araştırmalarında; bilinçli farkındalığın artırılmasının sağlandığı deneysel araştırmaların psikolojik iyi oluşu da arttırdığı görülmektedir (Carmody ve Baer, 2009; Piquart ve Teubert, 2010; Visted ve diğerleri, 2015). Bilinçli farkındalığın, iyi oluşla ilişkisinin yüksek olduğu araştırmalarla da kanıtlanmıştır (Baer ve diğerleri, 2008; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; West, 2008). Şöyle ki; West (2008) 600 lise öğrencisi ile yaptığı araştırma sonucunda, bilinçli farkındalık ve iyi oluş halinde pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğunu belirtmiştir.

Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında ilişkinin bulunduğu araştırmalar da bulunmaktadır (Brown ve diğerleri, 2007; Brown ve Ryan, 2003; Falkenström, 2010; Howell ve diğerleri, 2008; Schutte ve Malouff, 2011; Griebel, 2015; Wang ve Kong, 2014). Bilinçli farkındalığın, olumlu duygular ve yaşam doyumu ile pozitif yönde ilişkisi, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve arttırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlamaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Ayrıca Özbay ve diğerleri (2012) yaptıkları araştırmada, duygusal düzenlemenin öznel iyi oluşu yordama da önemli bir değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bilinçli farkındalığın; duygu düzenleme güçlüğü (Gündüz, 2016), tükenmişlik (Yıldız Akyol, 2015) ve depresyon (Kara, 2016; Ülev, 2014) ile negatif yönde ilişkili olduğu ve duygu düzenleme, genel hayat memnuniyeti (Karacaoğlan, 2016), yaşam doyumu (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015), genel iyi oluş (Hamarta ve diğerleri, 2013) ve stresle başa çıkma (Ülev, 2014) ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. Literatürde psikolojik ve fiziksel iyi oluş ile can sıkıntısı arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu ortaya koyan (Smith, 1981; Iso-Ahola ve Weissinger, 1990) çalışmalarda mevcuttur. Bireyler yaşamları boyunca üzüntü, başarısızlık ve sıkıntı gibi olumsuz duyguları yaşarlar. Bu gibi olumsuz duygularla başa çıkabilmek için sakinleşmeye, rahatlamaya ve en önemlisi zarara uğramadan bu olumsuz duyguların üstesinden gelmeye ihtiyaçları vardır. Olumsuz duyguların üstesinden gelmede bilinçli farkındalık düzeyinin etkili olduğu söylenebilir. Sonuç olarak; bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan öğrencilerin, psikolojik iyi oluşları olumlu olarak etkilenmektedir. Ancak boş zamanlarında can sıkıntısı çeken öğrenciler arasında bu etki azalma eğilimi göstermektedir. Şöyle ki; boş zamanlarında canı sıkılan katılımcıların psikolojik iyi oluş düzeylerinde azalmalar meydana gelmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi her ne kadar psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini sürdürse de etkinin gücü azalmaktadır. Bu çalışma; bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde can sıkıntısının aracılık rolünü göstermesi açısından önem arz etmektedir.

5. ÖNERİLER

Çalışmamızın sonuçları doğrultusunda araştırmacı ve uygulayıcılara bazı öneriler sunmak mümkündür.

- Milli eğitim bünyesinde boş/serbest zaman eğitiminin ders müfredatına eklenmesi,
- Bilinçli farkındalık eğitimlerin rehber öğretmenler öncülüğünde öğrencilerimize aktarılması,
- Özellikle teknolojiye bağımlılıklarımızın arttığı ve hareketsiz kaldığımız günümüzde teknolojinin aktif yaşamı engellemeyen aksine daha da kolaylaştıran bir unsur olduğunun eğitim kurumlarında vurgusunun yapılması,
- Çalışmanın örneklem grubu kısıtlı kaldığından; daha geniş örneklem gruplarıyla ve farklı yaş gruplarında da çalışmaların yapılması ve genellenebilir bulgulara ulaşılmasını sağlayacağı düşünülmektedir.

Açıklamalar

Bu çalışma 21-24 Mart 2019 tarihleri arasında Manisa'da düzenlenen II. Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuş ve tam metin bildiriler kitabında basılmıştır.

Yazar Katkıları

Sorumlu yazar, Problem Durumu, Verilerin Toplanması, Makalenin Düzenlenmesi

İlk yazar, Veri Analizi, Makalenin Düzenlenmesi

İkinci yazar, Makalenin Düzenlenmesi, Maddi İmkanların Sağlanması

Çıkar Çatışması

Yazarlar makalenin yayımlanması hususlarında herhangi bir çıkar çatışması belirtmemişlerdir.

KAYNAKÇA

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.

Baker, D. A., & Palmer, R. J. (2006). Examining the effects of perceptions of community and recreation participation on quality of life. *Social Indicators Research*, 75, 395-418.

Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social-psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *J Pers Soc Psychol*, 51, 1173-1182.

Baumgartner, H., & Homburg, C. (1996). Applications of structural equation modeling in marketing and consumer research: A review. *International journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.

Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological bulletin*, 88(3), 588.

Bjarnadottir, R. (2004). Modern adolescents' leisure activities: A new field for education?. *Young*, 12(4), 299-315.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.

Browne, M. W., & Cudeck, R. (1993). *Alternative ways of assessing model fit*. Bollen, K. A., & Long, J. S (Eds.). *Testing structural equation models*. Beverly Hills, CA: Sage.

Byrne, M. T., & Gun'ko, Y. K. (2010). Recent advances in research on carbon nanotube-polymer composites. *Advanced materials*, 22(15), 1672-1688.

Caldwell, L. L., & Smith, E. (2006). Leisure as a context for youth development and delinquency prevention. *Australian & New Zealand Journal of Criminology*, 39(3), 398-418.

Carmody, J., & Baer, R. A. (2009). How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 627-638.

Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.

Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practicereview of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48, 198-208.

Demirel, M. (2019). Leisure involvement and happiness levels of individuals having fitness center membership. *Journal of Education and Learning*, 8(6), 140-149.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi: 10.1007/s11205-009-9493-y.

Ekinci, N. E., & Ozdilek, C. (2019). Investigation of university students' awareness of recreational activities. *International Online Journal of Educational Sciences*, 11(2), 53-66.

Elçi, G., Doğan, M., Gürbüz, B. (2019). Bireylerin rekreasyonda algılanan sağlık çıktıları ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS*, 5(3), 93-106. doi: 10.18826/useeabd.536833.

Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and validation of the multidimensional state boredom scale. *Assessment*, 20(1), 68-85.

Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48, 305-310.

Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being* (Doktora tezi). Eastern Illinois University, Illinois.

Gümüşgül, O., & Gümüşgül, C. (2019). The effect of recreational sport participation on academic motivation. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-73.

Gündüz, H. (2016). *Yetişkinlerde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme arasındaki ilişki* (Yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Hamarta, E., Özyeşil, Z., Deniz, M. E., & Dilmaç, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.

Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom and boredom proneness. *Journal of Applied Social Psychology*, 30, 47-77.

Henderson, K. A., & Ainsworth, B. E. (2002). Enjoyment: A Link to physical activity, leisure, and health. *Journal of Park and Recreation Administration*, 20(4), 130-146.

Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.

Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1-55.

Iso-Ahola, S. E., & Crowley, E. D. (1991). Adolescent substance abuse and leisure time boredom. *Journal of Leisure Research*, 23, 260-271.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987). Leisure and boredom. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 5, 356-364.

Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1990). Perceptions of boredom in leisure: Conceptualization, reliability and validity of the leisure boredom scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.

Jennen, C., & Uhlebeck, G. (2004). Exercise and life satisfaction: Fitness complimentary strategies in the prevention and rehabilitation of illness. *Evidence-based Complimentary and Alternative Medicine*, 1(2), 147-165.

Kara, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bağlanma stilleri ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz kontrolün aracılık rolü* (Yüksek lisans tezi). Anadolu Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Kara, F. M., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2014). Leisure boredom scale: The factor structure and the demographic differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 28-35.

Karacaoğlan, B. (2016). *Bilgece farkındalık, duygu düzenleme becerisi ve iş tatmini arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Kara Harp Okulu Komutanlığı, Savunma Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007-1022.

Kılıç, S. K., Atasoy, K. L., Gürbüz, B., & Öncü, E. (2016). Rekreatyonel tatmin ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 56-70.

Kline, B. (2011). *First along the river: A brief history of the US environmental movement*. Rowman & Littlefield Publishers.

Leung, L. (2020). Exploring the relationship between smartphone activities, flow experience, and boredom in free time. *Computers in Human Behavior*, 103, 130-139.

Marsh, H. W., Hau, K. T., Artelt, C., Baumert, J., & Peschar, J. L. (2006). OECD's brief self-report measure of educational psychology's most useful affective constructs: Cross-cultural, psychometric comparisons across 25 countries. *International Journal of Testing*, 6(4), 311-360.

Meyers, L. S., Gamst, G., & Guarino, A. J. (2016). *Applied multivariate research: Design and interpretation*. London: Sage publications.

Orcutt, J. D. (1984). Contrasting effects of two kinds of boredom on alcohol use. *Journal of Drug Issues*, 14, 161-173.

Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M., & Çakır, O. (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal öz-yeterlik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.

Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 226-227.

Pinquart, M., & Teubert, D. (2010). A meta-analytic study of couple interventions during the transition to parenthood. *Family Relations*, 59(3), 221-231.

Preacher, K. J., & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior Research Methods*, 40(3), 879-891.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.

Smith, R. P. (1981). Boredom: A review. *Human Factors*, 23(3), 329-340.

Soylu, Y., & Siyez, D. (2014). Boş zaman can sıkıntısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(1), 80-95.

Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği (PİOO): Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.

Ülev, E. (2014). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi (Yüksek lisans tezi)*. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

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.

Wang, Y., & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843-852.

Wegner, L., Flisher, A. J., Muller, M., & Lombard, C. (2006). Leisure boredom and substance use among high school students in South Africa. *Journal of Leisure Research*, 38(2), 249-266.

West, A. M. (2008). Mindfulness and well-being in adolescence: An exploration of four mindfulness measures with an adolescent sample. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 69(5-B), 3283.

Weybright, E. H., Caldwell, L. L., Ram, N., Smith, E. A., & Wegner, L. (2015). Boredom prone or nothing to do? Distinguishing between state and trait leisure boredom and its association with substance use in South African adolescents. *Leisure sciences*, 37(4), 311-331.

Williams, M., Teasdale, J., Kabat-Zinn, J., & Zindel, S. (2015). *İyi hissetme sanatı kronik mutsuzlukla baş etme rehberi* (Çev. Haktanır, Z. H.). İstanbul: Diyojen Yayıncılık.

Yıkılmaz, M., & Demir Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.

Yıldız Akyol, E. (2015). *Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik* (Yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Makale Geliş: 25.05.2020

Makale Kabul: 04.07.2020

Açık Erişim Politikası

Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.tr>