# Bilinçli Farkındalık Düzeyinin Duygusal İyi Oluş Üzerindeki Etkisi

## Konunun Tanımı ve Neden Seçildiği

Bilinçli farkındalık (mindfulness), bireylerin dikkatlerini mevcut ana yönelterek, düşünce ve duygularını yargılamadan fark etme becerisidir. Son yıllarda psikolojide, duygusal iyi oluşun ve stresle başa çıkmanın önemli bir bileşeni olarak görülmektedir. Bu nedenle bu çalışma, bilinçli farkındalık düzeyinin bireylerin duygusal iyi oluş düzeyleriyle olan ilişkisini incelemeyi amaçlamaktadır.

## Mevcut Durum / Problem

Bilinçli farkındalık ile duygusal iyi oluş arasındaki ilişki birçok araştırmada incelenmiş olsa da, bu ilişkinin hangi boyutlarda (örneğin farkındalık, kabullenme, anda kalma) daha güçlü olduğu henüz net değildir. Ayrıca farklı yaş ve yaşam koşullarındaki bireylerde bu ilişkinin değişip değişmediği de tam olarak açıklığa kavuşmamıştır.

## Araştırma Amacı ve Araştırma Sorusu

Bu araştırma, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin duygusal iyi oluş düzeylerini anlamlı biçimde yordayıp yordamadığını incelemeyi amaçlamaktadır.

Araştırma sorusu: “Bilinçli farkındalık düzeyi, bireylerin duygusal iyi oluş düzeylerini anlamlı bir şekilde etkiler mi?”

## Değişkenler

• Bağımlı değişken: Duygusal iyi oluş düzeyi

• Bağımsız değişken: Bilinçli farkındalık (mindfulness) düzeyi

## Hipotezler

• H1 (Araştırma hipotezi): Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin duygusal iyi oluş düzeyi de daha yüksektir.

• H0 (Boş hipotez): Bilinçli farkındalık düzeyi ile duygusal iyi oluş düzeyi arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

## Kısa Özet

Bu çalışma, bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin duygusal iyi oluş üzerindeki etkisini inceleyen bir psikoloji araştırma taslağıdır. Araştırmada farkındalık düzeyi ile duygusal iyi oluş arasındaki ilişkinin yönü ve gücü değerlendirilecektir.