

Bilgece Farkındalık ve Duygu Düzenleme Becerisinin İş Tatminine Etkisi¹

Impacts of Mindfulness and Emotion Regulation Skills on Job Satisfaction

Burak KARACAOĞLAN

Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler
Enstitüsü, Yönetim ve Organizasyon
Doktora Öğrencisi, Ankara, Türkiye
brk.karacaoglan@gmail.com

Nesrin HİSLİ ŞAHİN

Başkent Üniversitesi
Fen Edebiyat Fakültesi
Ankara, Türkiye
nesrinhislisahin@gmail.com

Özet

Örgütlerin en değerli sermayesi olan insan kaynağını etkili bir şekilde yönetebilmek çalışan odaklı insan kaynakları yönetimi ile mümkündür. Çünkü örgütlerin, hedeflerine ulaşabilmeleri için tüm çalışanların motive edilmesi ve beklentilerinin dikkate alınması gerekir. Bu çalışmada, iş tatminini etkileyen birtakım etkenler incelenmiş olup, bunlardan duygu düzenleme becerisi ve bilgece farkındalığın iş tatmini ile olan ilişkisi tespit edilmeye çalışılmıştır.

Ankara’da bulunan kamu ve özel sektörden toplam 408 çalışanın katılımı ile verilerin toplandığı araştırmada İş Doyumu Ölçeği, Duygu Düzenleme Ölçeği, Toronto Bilgece Farkındalık Ölçeği ve Bütünleştirici Kendilik Farkındalığı Ölçeği kullanılmıştır. Korelasyon analizi yapılarak tüm değişkenlerin birbirleriyle olan ilişki düzeyleri tespit edilmiştir.

Demografik bilgilerden eğitim durumu ve yaş değişkenleri, duygu düzenleme stratejilerinden duygu yeniden değerlendirme ile bilgece farkındalık ve genel hayat memnuniyeti değişkenlerinin iş tatmini ile ilişkili oldukları görülmüştür. Yapılan regresyon analizleri sonucunda, iş tatminini; eğitim durumu, sektör, yaş, iş deneyimi, bilgece farkındalık düzeyi, genel hayat memnuniyetinin anlamlı düzeyde etkiledikleri görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilgece Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerisi, İş Tatmini

Abstract

The most important thing is managing human resource which is the most precious capital of organizations effectively. And it's only possible with employee focused

¹ Bu makale “Bilgece Farkındalık, Duygu Düzenleme Becerisi ve İş Tatmini Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Human Resource Management. Because all employees should be motivated and also expectations of employees should be taken into account. In this study, a number of factors affecting job satisfaction were examined, and it is tried to determine the relationships of job satisfaction with emotion regulation skills and mindfulness.

This study was conducted on total 408 employees from both public and private sectors in Ankara. In this study, Job Satisfaction Scale, Emotion Regulation Scale, Toronto Mindfulness Scale and Integrative Self Knowledge Scale were used.

It was found that education status and age variables, emotion reappraisal strategies, mindfulness and life satisfaction are significantly correlated with job satisfaction. The regression analysis revealed that education status, age, sector, work experience, mindfulness and life satisfaction significantly predicted job satisfaction.

Keywords: *Mindfulness, Emotion Regulation Skills, Job Satisfaction*