



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YAŞAM
DOYUMU VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLER**

AZİZE ŞAHİN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: PROF. DR. SİNAN CANAN

İstanbul - 2018

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YAŞAM
DOYUMU VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

AZİZE ŞAHİN
164101043

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN: PROF. DR. SİNAN CANAN

İstanbul – 2018



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZ SINAV TUTANAĞI

GENEL BİLGİLER

Öğrenci No	: 164101043
Öğrenci Adı Soyadı	: Azize Şahin
Anabilim Dalı	: Uygulamalı Psikoloji
Tez Danışmanı	: Prof. Dr. Sinan Canan
Tezin Başlığı	: Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

TEZ SAVUNMA SINAVI TUTANAĞI

Toplantı Tarihi	: 20.07.2018	Saati	: 17:00
-----------------	--------------	-------	---------

Öğrenci Savunmaya : GELDI

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca tez bilimsel olarak incelenmiş, adayın tez çalışmasını sunmasının ardından, adaya tez çalışması ile ilgili sorular yöneltilmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ

OY ÇOKLUĞU

Yapılan savunma sınavında adayın başarılı bulunması sonucunda tez **KABUL** edilmiştir.

Yapılan savunma sınavı sonucunda tezin **DÜZELTİLMESİ** için ay **EK SÜRE** verilmesinin Enstitü Müdürlüğüne önerilmesi kararı alınmıştır. (en fazla 3 ay)

Yapılan savunma sınavının sonucunda tezin **REDDİLMESİ** kararı alınmıştır.

Savunmada Tezin Başlığı : Değişmedi. Değişti.

Tezin Yeni Başlığı :

Öğrenci Savunmaya : GELMEDİ

Üniversitemiz Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin ilgili hükümleri uyarınca yukarıda belirtilen tarih ve saatte Tez Savunma Jürisi toplanmış ancak ilgili öğrenci savunma sınavına gelmemiştir. Adayın tez çalışmasını Jüri önünde sunmadığı için yapılan değerlendirmeler sonunda adayın tez çalışmasıyla ilgili aşağıdaki kararı,

OY BİRLİĞİ ile **REDDİLMİŞTİR.**

ile almıştır.

Tez Sınavı Jürisi	Unvanı, Adı Soyadı	İmza
Danışman Üye	Prof. Dr. Sinan CANAN	
Üye	Prof. Dr. Sermin KESEBİR	
Üye	Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Arzu ÖZAL İLDENİZ	

YEMİN METNİ

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler” adlı çalışmanın, tarafımdan, bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.



Temmuz, 2018
Azize ŞAHİN

ÖNSÖZ

Günümüzde kişisel gelişim ve manevi değerlere verilen önem arttıkça bilinçli farkındalık kavramına da daha fazla yer vermeye başlanmıştır. Bilinçli farkındalık uygulamaları bireylerin iyi oluş halini ve yaşam doyumunu arttırmakta önemli bir etkiye sahiptir. Bu çalışma üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumunu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını ve bu etkinin cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla hazırlanmıştır.

Araştırmanın hazırlanması sürecinde beni yönlendiren ve her konuda destek veren değerli hocam ve tez danışmanım sayın Prof. Dr. Sinan Canan'a, veri analiz sürecinde yardımlarını esirgemeyen ve ihtiyacım olan zamanı ayıran değerli hocam sayın Doç. Dr. Serhat Özkes'e teşekkürlerimi sunarım.

Hayatıma anlam ve değer katan, yüksek lisans eğitimi ve tez hazırlama sürecinde bana anlayış gösteren ve destek veren sevgili eşime, canım oğluma, anneanne ve babaanne olarak çok yardımcı olan iki anneme, kardeşim Aslı Erel'e ve kendime inanmamda büyük rolleri olan sınıf arkadaşlarım, dostlarım Gülferi Yıldırım, Çisem Erkan ve İdil Arasan Doğan'a sonsuz sevgilerimi sunar, teşekkür ederim.

Son olarak bu çalışmaya katkısı olan bütün Üsküdar Üniversitesi öğrencilerine ve hocalarıma sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Azize ŞAHİN
İstanbul, Temmuz 2018

(ŞAHİN, Azize, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul, 2018)

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YAŞAM DOYUMU VE İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLER

ÖZET

Bu çalışma üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını ve bu etkinin cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Değerlendirmede Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Mental İyi Oluş Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeği olmak üzere üç farklı ölçek kullanılarak, ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır.

Bu araştırmanın evreni Üsküdar Üniversitesi öğrencilerinden oluşmuştur. Araştırmanın çalışma evreni, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültelerinde çeşitli bölümlerde öğrenime devam eden 1. ve 2. sınıf öğrencileridir. Araştırma örneklemini 194 kız öğrenci, 112 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 306 öğrenciden toplanan verilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 18-31 ve yaş ortalaması 20,47'dir.

Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Korelasyon analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniğinden, cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenlerine göre gruplar arası farklılık t testi yöntemi ile yapılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

- 1- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.
- 2- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.
- 3- Cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.

- 4- Yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş açısından bir farklılaşma bulunamamıştır
- 5- Fakülte değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulunamazken, yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, iyi oluş, mutluluk.



(ŞAHİN, Azize, Master Thesis, Istanbul, 2018)

**RELATIONSHIP BETWEEN LIFE SATISFACTION AND WELL-BEING
WITH MINDFULNESS AT UNIVERSITY STUDENTS**

ABSTRACT

The purpose of this study is to examine if mindfulness has any effect on life satisfaction and well-being in university students and whether those possible effects differ due to gender, age and attended faculty variables. Correlational research model was applied by using three different scales as Mindfulness Attention and Awareness Scale, Mental Well-Being Scale, and Life Satisfaction Scale.

The participants of this research consist of Üsküdar University Students. The sample set of research was composed of 1st and 2nd grade students from different departments in Faculty of Humanities and Social Sciences, and Faculty of Engineering and Natural Sciences. Research participants were made up of totally 306 students of which 194 were female students and 112 male students. Age range of students is from 18 to 31 and the average age is 20,47.

Pearson's Moments Multiplication Correlation Coefficient technique was used in correlation analysis for the determination of relationship between life satisfaction and mental well being with mindfulness. Differences in gender, age and faculty variables were examined by using t- test method.

Findings can be summarized as follows:

1. There were significant positive correlations between life satisfaction mean scores and mindfulness mean scores of university students.
- 2- There were significant positive correlations between the mental well-being mean scores and mindfulness mean scores of university students.
- 3- There was not a significant differentiation between mindfulness, life satisfaction and mental well-being average of mean scores in terms of gender variation.

- 4- There were no significant difference between mindfulness, life satisfaction and mental well-being average of mean scores in terms of age variation.
- 5- While there were not significant difference among mindfulness mean scores, there was significant difference between life satisfaction and mental well-being mean scores in terms of faculty variation.

Keywords: Mindfulness, life satisfaction, well-being, happiness.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

YEMİN METNİ	i
ÖNSÖZ	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR	x
TABLolar LİSTESİ	xi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xii
BİRİNCİ BÖLÜM GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı ve Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Önemi	1
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	2
İKİNCİ BÖLÜM KURAMSAL AÇIKLAMALAR	3
2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı.....	3
2.2. Bilinçli Farkındalık ve Psikoterapi.....	6
2.2.1. Psikoanaliz ve Davranışçılık.....	6
2.2.2. İnsancıl Psikoterapi	7
2.2.3. Psikoterapi ve Meditasyon	7
2.3. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	8
2.3.1. Şimdiki Anda Olmak	8
2.3.2. Mesafe Koyma	8
2.3.3. Serbest Bırakma	9
2.3.4. Kabullenme	9
2.3.5. Yargısızlık.....	10
2.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları.....	10

2.5. Bilinçli Farkındalık Etkileri Hakkındaki Araştırmalar.....	12
2.6. Yaşam Doyumu ve İyi Oluş	13
2.6.1. Yaşam Doyumu Kavramı.....	13
2.6.2. Öznel İyi Oluş	15
2.6.3. Mental İyi Oluş	19
2.6.4. Mutluluk.....	19
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM YÖNTEM	22
3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Evren ve Örneklem.....	22
3.3. Veri Toplama Araçları.....	23
3.3.1. Demografik Bilgi Formu.....	23
3.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği – BİFÖ (Mindful attention awareness scale - MAAS)	24
3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	25
3.3.4. Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	26
3.4. Veri Analizi	27
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR.....	28
4.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile	28
4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile	28
4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bulgular.....	29
4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları	29
4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	30
4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	30
4.4. Yaş Değişkenine Göre Bulgular.....	31
4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	31
4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	32
4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	32

4.5. Fakülte Değişkenine Göre Bulgular	33
4.5.1. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Fakülte Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	33
4.5.2. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Fakülte Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	34
4.5.3. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Fakülte Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?	35
BEŞİNCİ BÖLÜM TARTIŞMA VE YORUMLAR.....	36
5.1. Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki.....	36
5.2. Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki	36
5.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yorumlar	37
5.4. Yaş Değişkenine İlişkin Yorumlar	38
5.5. Fakülte Değişkenine İlişkin Yorumlar	39
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	41
EKLER.....	48
EK 1: Demografik Bilgi Formu	48
EK 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği	49
EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği.....	511
EK 4: Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği	52
ÖZGEÇMİŞ.....	53

KISALTMALAR

BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
DASÖ	: Depresyon Anksiyete ve Stres Ölçeği
İTBF	: İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
MAAS	: Mindful Attention Awareness Scale
MDBF	: Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi
ÖZAN	: Öz Anlayış Ölçeği
WEMİOÖ	: Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

TABLolar LİSTESİ

	<u>Sayfa No.</u>
Tablo 1: Öznel İyi Oluş Unsurları	16
Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Dağılımı.....	23
Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişki.....	28
Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki	29
Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları.....	29
Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	30
Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	31
Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	31
Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	32
Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	33
Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları.....	34
Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	34
Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları	35

ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa No.

- Şekil 1: Lyubomirski'ye (2007) Göre Mutluluk Düzeylerini Belirleyen Üç
Unsur.....21
- Şekil 2: Öğrencilerin Fakülte ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Dağılımı.....23



BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Araştırmanın Amacı ve Problem Durumu

Bilinçli farkındalık, bireylerin dikkatini şimdiki ana odaklamasını ve olayları olduğu gibi, yargılamadan kabullenmesini sağlayan zihinsel bir beceridir. Bununla ilişkili olarak kişi hem kendi ile ilgili hem de toplumdaki diğer insanlarla ilgili tam anlamıyla farkındalık sahibidir. Bilinçli farkındalık sadece olumlu değil, olumsuz duyguların da bilincinde olmayı ve kabul duygusunu öğretir.

Birçok araştırmada bilinçli farkındalık çalışmalarının, depresyon ve anksiyeteyi azalttığı ortaya konmuştur. Bunun yanı sıra bilinçli farkındalık, psikolojik ve öznel iyi oluşla olumlu yönde ilişkilidir.

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık özelliklerinin, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordadığını ve bu özelliklerin cinsiyet, yaş ve okudukları fakülteye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemektir.

Araştırma aşağıdaki sorulara yanıt aramaktadır;

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş puan ortalamalarında cinsiyet, yaş ve fakülte değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılaşma var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Bilimsel araştırmalar daha çok bilinçli farkındalığın, depresyon ve anksiyete ile olumsuz yöndeki ilişkisini tespit ederken, bu çalışma bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş ile olumlu yöndeki ilişkisini ortaya koyma açısından önemlidir. Ülkemizde bu konudaki çalışma sayısının azlığı da araştırmaya önem kazandıran diğer

bir noktadır. Ayrıca psikolojik danışma alanında, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş programlarının hazırlanmasında bu çalışmanın katkısı olabilir.

1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın evreni ve veri toplama yöntemleri, bu çalışmanın sınırlılıkları değerlendirilirken öne çıkan başlıklardır.

- Araştırma evreni sadece üniversite öğrencilerinden oluştuğundan, farklı yaş gruplarına genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Ayrıca bu çalışma Üsküdar Üniversitesi öğrencilerini kapsamaktadır. Bu durum, bulguların diğer üniversite öğrencilerine genellenmesine de imkan vermemektedir.
- Araştırmada incelenen katılımcıların farkındalık düzeyi, veri toplama aracı olarak kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen katılımcıların yaşam doyumu düzeyleri, veri toplama aracı olarak kullanılan, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.
- Araştırmada incelenen katılımcıların iyi oluş düzeyleri, veri toplama aracı olarak kullanılan, Mental İyi Oluş Ölçeği'nin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL AÇIKLAMALAR

Bu bölümde Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu ve İyi Oluş hakkında kuramsal bilgiler ve araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Bilinçli Farkındalık Kavramı

Bilinçli farkındalık, şu an olana odaklanarak, şimdiki anı deneyimlemek olarak tanımlanır (Young, 2016). Başka bir deyişle, bilincinin şimdiki anda uyanık olmasıdır (Hanh, 1976). Farkındalık, içinde bulunduğu ana yargılamadan, özel bir şekilde dikkat vermek, kişisel ilişkilerimiz, ailedeki, işteki, çevremizdeki ve dünyadaki bağlarımızın, en önemlisi de kendimizle olan bağımızın kalitesi için sorumluluk alma yoludur (Kabat Zinn, 2009a). Basitçe “an be an farkındalık” olarak anlam bulur (Germer vd.,2005). Biliş düzeyinin yükselip alçalmasını, onunla özdeşleşmeden, açıklık ve kabul ile deneyimlemektir (Davis ve Hayes, 2011).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kelimesi köken olarak, dikkat getirmek ve anımsamak anlamına gelen, Pali dilindeki “*sati*” sözcüğünden türetilmiştir (Davis ve Hayes, 2011). Bu anlamın bir parçası olan anımsamaktan kasıt anıları hatırlamak değildir. Dikkati şu anki deneyimlere tekrar tekrar davet etmekten bahsedilir (Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalık uygulaması doğu geleneğinden gelen çok eski bir Budist pratiği olmakla birlikte, batı kültüründe de kabul görmüş güncel hayatımızla temas halinde olmakla ilişkili bir dikkat yönlendirme tekniğidir. Bu tekniğin, Budizm ve Budist olmakla hiçbir bağlantısı yokken, kim olduğumuzu incelemekle, dünyadaki yerimizi sorgulamakla, hayatın her anıyla temas halinde olup şükran duymakla bağlantısı çoktur. Kendimize dikkati davet edip sistematik olarak izleme yoluyla varoluşumuzun ve zihnimizin doğasını sorguladığımız takdirde çok daha uyumlu, bilinçli ve tatmin dolu olabiliriz (Kabat Zinn, 2009a).

Bilinçli farkındalığın 3 temel bileşeni vardır (Hyland vd., 2015). Bunlardan ilki, şimdiki an odaklı bilinçliliktir (Dane, 2011). Şimdi ve burada kök salarak, geçmiş ve

geleceğe yönelik hayallere ve düşüncelere kapılmadan, “var olma” hali şu anda kendini gösterir (Liebermeister, 2009). İkinci unsur dikkati hem içsel hem dışsal alanda tutmaktır (Brown ve Ryan, 2003). Bu hem nefes, beden duyuları, duygular ve düşünceleri izlerken hem de sosyal ve fiziksel çevre, sesler, kokular, ortamın ısı gibi dış uyaranların farkında olmak anlamına gelir. Üçüncü bileşen, açıklık ile kabullenmektir. Bir deneyimi, kişisel koşullardan etkilenmeden, değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmadan, yargısızca, olduğu gibi kabul etmek, yaşamın ve bireyin nasıl olması gerekliliği ile ilgili ideallerden ve inançlardan özgürleşmesi anlamına gelir. Böylece şimdiki ana “evet” diyerek, bu halin ortaya çıkaracağı hisleri tanımak için bireyin karşısına bir fırsat çıkacaktır (Liebermeister, 2009). Pratiklerin başlangıcından itibaren bilinçli farkındalık uygulamalarının bir yere varmaya çalışmak ve birşeyleri değiştirmek olmadığı hatırlatılır (Kabat Zinn, 2003).

Kabat-Zinn (2009b) bilinçli farkındalıktaki temel tutumları 7 bölümde sıralamıştır;

1. Yargısızlık: Zihin akışına tanık olduğunda, deneyimlerin sürekli bir değerlendirmeye tabi tutulduğunu, içsel ve dışsal deneyimlerde sürekli bir yargılama ve tepki ortaya çıktığı fark edilir. Zihnin bu tutumunu görüp, bir adım dışarı çıkarak ne kadar çok doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, güzel ya da çirkin gibi sınıflandırma yaptığını, durdurmaya çalışmadan gözlemlemek yeterlidir.
2. Sabır: Sabır, her şeyin kendi zamanında geliştiğinin hatırlanmasıdır. Mevsimler çabuklaştırılmaz. Sabrı geliştirmek, farkındalığı geliştirir. Bilgiğin özünün sabır olduğunu ve yakın geleceğin şimdiki an tarafından belirleneceğini bilerek, şu ana denge getirmek üzere farkındalık pratikleri uygulanır. Sabırlı olmak, hoşlanarak ya da hoşlanmayarak yaşamın her anını açıklıkla kabul etmek ve her şeyin bir zamanı olduğunu bilmektir.
3. Başlangıç zihni: Başlangıç zihni her deneyime ilk kez yaşıyor gibi dikkat getirmek, merakla yaklaşmak anlamına gelir. Açık bir şekilde başlangıç zihninde olmak, yeni ihtimalleri kavramayı, görmeyi kolaylaştırır. Başlangıç zihninde olmak geçmiş koşullarımızla ilgili beklentiler yerine anın içindeki zenginliği gösterir. Her an bir diğer andan farklıdır ve içinde fırsatlar barındırır.

4. Güven: Güven, her şeyin belli bir düzen ve tutarlılık içeren bir çerçevede gelişeceğine olan inançtır. Bu tutum, birey, şimdiki anda her ne hissediyor, görüyor veya düşünüyorsa, kabul ederek, sürece güven duymasını gerektirir. Tekrar tekrar yapılan deneylerle, içsel alanda bilgece bir öz bulunduğu, şimdiki anın dokusunda serbest bırakmanın güven duymaya layık olduğu keşfedilebilir.
5. Hırslanmamak: Bilinçli farkındalık uygulamaları sadeliğin kendisidir. Pratiğin içinde rahatlama hedefi olmadan, “olma” haline geçmektir. Herhangi birşeyi değiştirmeye çalışmadan tanıklık etmektir. Bireyler hemen hemen herşeyi bir şeyler elde etmek için, bir amaç uğruna yaparlar. Farkındalık uygulamalarında, bu tutum bir engel teşkil eder. Şu anın içinde farklı birşeyin olmasını istemekten vazgeçildiğinde olanla karşılaşma ihtimali artar. Başka bir yere gitmek, herhangi bir açıdan gelişmeye çalışmak, şimdiki andan ayrı olmaya sebep olur. Çaba kendini hırsla bırakabilir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında bir yere gelmenin en iyi yöntemi herhangi bir yere gelmeye çalışmaktan vazgeçmektir.
6. Kabul: Kabul, öfke, üzüntü, endişe, fiziksel acı, ilişki sorunları gibi bazı duygu ve deneyimlerimizi reddetmekten veya görmemezlikten gelmekten dolayı ortaya çıkan sorunları yönetmeyi sağlayan bir tutumdur (Özyeşil, 2011). Böyle anlarla baş etmenin yolu bir şeylere körü körüne saplanıp kaldığını ve inatla ayak dirediğini kabul etmektir. Anlayış ve bilgelik ancak her hangi birşey istemeyi veya reddetmeyi bırakarak, anın içinde her ne oluyorsa onu kabul etmekle ortaya çıkar.
7. Oluruna bırakmak: Oluruna bırakmak, bir fikir, duygu, görüş veya arzuya bağlanmamaya bir davettir. Nesnelere olan cazibe ve reddedişe kapılmadan, onların olduğu gibi olmalarına izin vermektir. Hoşa giden deneyimlere tutunma, hoşa gitmeyenleri görmezden gelme ya da reddetme otomatik pilot tepkileridir. Farkındalık pratiklerinde bu eğilime dikkat ederek, an içinde olan gözlemlenir ve mücadeleden vazgeçerek herşeyin olduğu gibi olmasına izin verilir.

2.2. Bilinçli Farkındalık ve Psikoterapi

Modern psikolojinin, Wilhelm Wundt'un Almanya'da 1879 yılında kurduğu araştırma laboratuvarı ve klinik açması ile başladığı kabul edilir. Ancak bir insanın diğerine yardım etmesi demek olan psikoterapi ya da psikolojik danışmanlığa daha geniş bakarsak, psikoterapi kavramının çok daha uzun sürelerdir var olduğunu söyleyebiliriz. Mısır ve Yunan antik kültürleri gibi birçok kültürün tarihi kayıtlarında insan zihninin ve ruh halinin doğası araştırıldığı görülmektedir. Öncü bir çaba olarak Kahire, Şam ve Bağdat'ta çalışan, ruhsal rahatsızlıkları tedavi eden ortaçağın müslüman hekimleri, dönemin Avrupalı tıp meslektaşlarına göre çok ilerideydiler. Avrupa'da ruhsal hastalıklarının moral destek vererek ve akıl yürüterek şifalandırması fikri çok uzun zaman sonra gelmiştir (Liebermeister, 2009).

2.2.1. Psikoanaliz ve Davranışçılık

Sigmund Freud Viyana'da 1886 yılında ilk nöropsikiyatri kliniğini açarak, yirminci yüzyılın ilk temel psikoterapi okulunu kurmuş oldu. Hipnoz, özgür çağrışım ve rüya yorumu ile bilinçdışı süreçleri keşfederek kendimizle ilgili algımız konusunda bir devrim yarattı. Eylemlerimizin bizim bile bilemediğimiz gizli güdülerini olabileceği fikrini ortaya attı (Liebermeister, 2009).

Psikoanalistler Carl Jung döneminden itibaren Budist psikolojiyle ilgilenmişlerdir. Psikoanalizde de bilinçli farkındalık gibi iç yaşamı keşfetmeye yönelik bir çaba, farkındalık ve kabulün dönüşüm sürecinde önemli olduğuna dair bir vurgu vardır. (Özyeşil, 2011).

Psikoanalitik kuramcılardan Freud, Jung ve Adler'in zihnin işleyişi ile ilgili yaptıkları çığır açan buluşlar, danışanlara yarar sağlıyordu ancak aşırı kurgusal ve objektif olarak kanıtlanamaz olarak değerlendiriliyordu. Buna karşılık 1920'lerde ikinci okul olarak "Davranışçılık" ortaya çıktı. Ivan Pavlov ve B.F.Skinner gibi davranışçılığın kurucuları ise insanı sade bir biyolojik düzeneğe indirgeyip sadece gözlemlenebilir davranışlar üzerinden değerlendirdiği için eleştiriliyordu (Liebermeister, 2009).

Bu tartışmalar daha geniş bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, modern psikolojinin, zihnin iç işleyişini nesnel olarak ispatlayacak bir bilim olarak kabul etmeye çabaladığı ortaya çıkar. Ancak zihnin özünde sistemli bir gözlemden ve tanımlamalardan sıyrılan kişisel bir gerçeklik yatar (Liebermeister, 2009).

2.2.2. İnsancıl Psikoterapi

1950'lerde ortaya çıkan ve üçüncü psikoterapi okulu olan insancıl psikoloji, yalnızca ruhsal hastalıklara odaklanmak dışında, aynı zamanda “normal” durumu da bir atlama tahtası olarak kullanarak insanın içselliğini derinlemesine keşfetmesi gerekliliğini öne sürdü. Yeni okulun kurucuları arasında psikolojinin nefis, sağlık, umut, sevgi, yaratıcılık, olmak kavramı, bireysellik gibi insan olmanın anlamı ile ilgilenmesi gerektiğini savunan Abraham Maslow ve Carl Rogers da vardı. Böylelikle psikoterapi bilimsellikten daha da uzaklaşmış ve spiritüelliğe daha da yaklaşmış oluyordu (Liebermeister, 2009).

2.2.3. Psikoterapi ve Meditasyon

İnsancıl psikoloji ile birlikte psikoterapi kavramı daha geniş bir anlam kazanmıştır. 1970'lerde psikoterapi ve meditasyon ilk kez bir araya gelmiş, yaygın medya ve moda eğilimler yolu ile Avrupa ve Amerika'da yayılmıştır. İnsanlar terapi gruplarına yalnızca nevroz gibi ruhsal sıkıntıları gidermek için değil, aynı zamanda gizli duygularını keşfetmek için katılmaya başladılar (Liebermeister, 2009).

Bu bizi, bilinçli farkındalık öğretisinin de temel aldığı “meditasyon” nedir? sorusuna götürür. Budist psikolojide bir yöntem olan meditasyon, dikkati sabitleyerek, duygular ve düşünceleri izlemektir. Duygulardan ve düşüncelerden kaçınmak rahatlamaktan çok gerginlik yaratır (Germer, 2009).

Teknik derinleştikçe, meditasyon yapan yani zihin ve bedeni, duyguları ve düşünceleri izleyen birey yavaş yavaş zihin ve bedenin üzerinde ve ötesindedir. Buna Budizm bilinçlilik deneyimi der (Liebermeister, 2009). Tüm insanlar çok ya da az bir miktar bilinçli farkındalık kapasitesine doğuştan sahiplerdir (Brown ve Ryan, 2003).

Modern psikoloji, zihni zihnin ötesindeki bir hal ile anlayan budist psikolojiye göre, zihni zihin yolu ile anlamaya çalışır. Görüldüğü gibi Batı ve Doğu kültürleri tarafından geliştirilen psikoterapi yaklaşımları farklıdır. Batıdaki terapistler, erken çocukluktaki şartlanmalar, travmatik yaşantıların nedenleri ile meşgulken, Doğudakiler hiç bu tip çözümlenmelerle ilgilenmemiş ve sessizlik, farkında olma ve izleme haliyle ilgilenmişlerdir. Bu iki yaklaşımın uyum içinde birarada kullanılması yani terapi ve farkındalık uygulamalarının birleştirilmesi her iki tarafın yararınadır (Liebermeister, 2009).

Bu gelişmeler ışığında, bilinçli farkındalık kavramı, budist psikolojiden, modern psikolojiye entegre olarak, bu alandaki çalışmalarla teorik ve pratik açıdan ilerlemektedir.

2.3. Bilinçli Farkındalık Becerileri

2.3.1. Şimdiki Anda Olmak

İnsan beyninin zaman algısı çok geniş olduğundan zihin sürekli geçmiş ve gelecek zamana kayma eğilimindedir. Düşünceler zihnimize otomatik bir şekilde geçmişteki bir anı ya da geleceğe dair planlar olarak gelir.

Anksiyete yaşayan bir kişi, hiç aklında yokken bir anda kendini huzursuz edecek düşüncelere dalabilir. Depresif bir kişi, çevresinde olanlara dikkat etmek yerine olumsuz düşüncelerle uğraşır. Aynı şekilde takıntıları, fobileri olan ya da stres yönetimi yapamayan kişiler sürekli gerçek olmayan duygular veya düşünceler ile uğraşmaya devam eder ve şimdiki anda nelerin olduğunun farkına varamaz. (Demir, 2014).

Tüm bunlar fark etmeden içinde bulunduğumuz ruh halini daha da kötüleştirir. İçinde bulunulan ruh hali de geçmiş ve gelecekle ilgili gelen düşünceleri etkilediğinden, bir kısır döngü yaratır ve otomatik pilotta devam eden bir hayat sürdürmeye neden olur.

Otomatik pilottan çıkmanın yolu dikkatimizi şimdiki ana odaklamak ve şimdiki yaşantımızın farkına varmaktır. Ancak anda kalmak, özel bir dikkat gerektirir. Bilinçli farkındalık egzersizleriyle zihin ana davet edildiğinde, şimdiki anın farkında olmak zamanla bir alışkanlık haline gelir. Dikkatini tekrar tekrar şimdiki ana davet etmek ve o anın içerisinde, iç alanda ve dış alanda olanla bütünlük içerisinde kalmak, şimdide olmak demektir.

2.3.2. Mesafe Koyma

Mesafe koyma, duygu ve düşüncelerle özdeşleşmeden, bir adım uzaktan izlemek demektir. Bilinçli farkındalık kazanan kişi duygu ve düşüncelerinin farkındadır ancak kendini onlarla tanımlamaz, duygu ve düşüncelerle özdeşleşmeden onların gelip geçmesine izin veren bir gözlemcidir.

Kişiler düşünceleriyle aralarına mesafe koymadıklarında düşüncelerinin gerçeği ifade ettiğine inanırlar. Oysaki bu düşünceler, kişinin o andaki duygusal durumundan etkilenmektedir. Örneğin, anksiyete yaşayan birisi, kendisini hayati bir tehlikenin beklediği düşüncesini gerçekmiş gibi yaşamaktadır.

Mesafe koyma, kişilerin düşüncelerinin sadece bir düşünce olduğu, kişinin kendisinin bir parçası olmadığını anlamayı sağlar. Böylece duygu ve düşünce ile bunu gözlemleyen birey arasında bir mesafe oluşur. (Demir, 2014).

2.3.3. Serbest Bırakma

Zihnimiz kaygı, korku, endişe gibi olumsuzluklar içeren otomatik düşünceler üretmektedir. Örneğin, “yalnızım”, “sevilmeye layık değilim”, “beceriksizim” gibi mesajlar zihnimizi işgal edebilir. Birey düşüncelerin taşıdığı anlamlara inanmaya başlarsa, ruh hali de kötüleşmeye başlayacaktır. Birçok psikolojik sorun, rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerle takıntılı bir şekilde uğraşılması ve bunların bastırılmaya çalışılması ile ilişkilidir (Demir, 2014).

Zihnimize sürekli gelen olumlu veya olumsuz düşünceler ve duyguların gelip geçmesine izin vermek serbest bırakmak demektir. Bireyin “gökyüzü”, duygu, düşünce ve kişisel yaşantıların ise “bulut” olarak ifade edildiği, Budist metafor bu konuyu çok net açıklamaktadır.

2.3.4. Kabullenme

Kabullenme, endişe, korku, üzüntü, fiziksel acı, zorlayıcı yaşantılar gibi bazı duygu, düşünce ve deneyimlerimizi reddetmekten doğan sorunlarla uzlaşmamızı sağlayan, bilinçli farkındalığın önemli bir bileşenidir. Hiçbir unsura diğerinden daha fazla diğerinden daha dikkatle davranılmasının gerekmediği, olumsuz yaşantılar, duygular ya da düşüncelere de olumlu olanlar gibi nazikçe ve saygıyla yaklaşılmasına vurgu yapan bir beceridir (Özyeşil, 2011).

Kabullenmek, hoşlanmadığımız şeylere karşı pasif bir tavır takınmak anlamına gelmez (Kabat Zinn, 2009a). Rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine onları görmek ve varlığını kabul ederek, yer açmak, uzlaşmak demektir. Fonksiyonel olmayan ve gerginlik yaratan, değişim çabalarını bir kenara bırakıp, nesnel

olarak, düşünceyi düşünce olarak, duyguyu duygu olarak, yaşantıları da deneyim olarak görmektir.

Kabullenme, geniş bir anlayış olarak ifade bulur. Kabullenme pratiği, şimdiki anı, hayallerden ve yargıdan uzak bir dikkatle görmektir (Hayes, Follette ve Linehan, 2004). Olaylara, olduğu gibi ve içtenlikli yaklaşım getirir ve yargısızlığın bir uzantısı olduğu söylenebilir.

2.3.5. Yargısızlık

İnsan zihni duygu ve düşüncelerini değerlendirme eğilimindedir. İyi, kötü, güzel, çirkin, doğru, yanlış, yararlı, zararlı gibi etiketlemek zihnin otomatik alışkanlığıdır. Bu yargılarla birlikte, nesnelere kişisel değerlendirip tepki veririz (Thera, 2001). Düşünceler, genellikle kısıtlı bilgiye ve geçmiş şartlanmalarımıza dayanan kişisel tepkiler, görüşler ve yargılardır. Farkına varılmadığı zaman, düşünceler şimdiki anı nesnel ve şeffaf görmeye engel teşkil eder. Farkındalık pratiğinde takip edilen yön, yargılarımızın kaçınılmaz ve kısıtlayıcı olduğunu bilerek, basitçe zihnimize ve bedenimize gelen her ne ise şahit olmak ve onları ayıplamadan veya peşine düşmeden farkındalıkla izlemektir. (Kabat Zinn, 2009a).

Yargısızlık, toplumsal sorumluluklardan vazgeçmek ya da herkes herşeyi serbestçe yapabilir anlamına gelmez.

2.4. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları

Siegel'e göre üç çeşit bilinçli farkındalık uygulaması vardır (Özyeşil, 2011).

1. Yapılandırılmış uygulama: İdeal olarak hergün ve belirli bir zaman diliminde yapılan uygulamalardır. Dikkat genelde tek bir şeye yöneltilerek odaklanma sağlanır. Dikkati nefes, nefes sayma, bedensel hislerde tutarak, ayakta oturarak ya da uzanırken yapılabilir.
2. Yapılandırılmamış farkındalık uygulamaları: Bu uygulama daha çok günlük hayat alışkanlıkları ve rutin yapılan işlere farkındalık getirerek yapılır. Örneğin diş fırçalarırken, bilgisayar başında çalışırken, yemek yerken, yolda yürürken yapılan eyleme dikkat getirmeyi amaçlar.

3. İnziva uygulaması: Bu uygulama türü izolasyon gerektirir. Sessiz ve insanlarla etkileşimden uzak bir yerde hem yapılandırılmış hem de yapılandırılmamış uygulamaları gün içinde mutlak bir “var olma” hali içinde bir süre yapmayı içerir.

Hanh (1993) bilinçli farkındalık uygulamasını 9 basamakta açıklamıştır:

1. Nefesin anlaşılması ve nefes alış verişin öğrenilmesi
2. Nefes verişin yavaşlatılıp uzatılması
3. Nefesin beden ve zihin arasında bir köprü olduğunu farkedip, her nefes verişte bedenin biraz daha gevşetilmesi
4. Bedene dikkat getirmek ve nefes aracılığıyla bedenin sakinleştirilmesi
5. Yüz kaslarının gülümsemeyle gevşetilmesi
6. Nefes ile bedenin tümüyle rahatlaması
7. Nefes alırken beden ve zihnin, buradaki canlılığın farkına varılması, nefes verirken mutluluğun hissedilmesi
8. Şimdiki anda var olmak. Yaşamın ve mutluluğun şu anda olduğunun farkında varılması
9. Beden duruşunun rahat ancak dik bir hale getirilmesi.

Germer (2009) bilinçli farkındalık uygulamalarının 3 temel bileşeninden söz eder;

1. Dur: Öncelikle yaptığın şey her ne ise yavaşlatmak ya da durdurmak farkındalığı davet eder. Mesela yürürken yavaşlamak, yanından geçip gittiğin objeleri, etrafında neler olup bittiğini farketmeyi sağlar. Telefonda biriyle tartışırken, bir an sessizleşip dikkati nefesine getirmek konuların üstüne çıkmayı sağlar.
2. Gözlemler: Gözlem yapmak samimi bir şekilde yaşanan deneyimle ilişkiye geçmektir. Katılımcı bir gözlemci, ne hissettiğini anlamak için dikkati nefesin ritmine ve bedensel duyumlara getirip o sırada ortaya çıkan korku, öfke, hüznün gibi bir duygu olup olmadığını farkedecektir.
3. Geri dön: Dikkatinin dağıldığını farketdiğinde, zarifçe onu odağına geri döndür. Doğada olan ve etrafındakilerin farkında olmak isteyen bireyin,

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

2.5. Bilinçli Farkındalık Etkileri Hakkındaki Araştırmalar

Bilinçli farkındalık pratiklerinin düzenli uygulanması, duygu düzenleme, tepkisellikte azalma, empati ve şefkate artış, stres ve kaygı yönetimi, kişiler arası ilişkiler, iyi oluş konularında etkili olduğu araştırmalarla kanıtlanmıştır (Davis; Hayes, 2011).

Falkenström (2010) tecrübeli farkındalık uygulayıcılarıyla olan çalışmasında, bilinçli farkındalığın, iyi oluş üzerindeki pozitif etkisini ortaya koydu.

Weinstein, Brown, Ryan (2009) üniversite öğrencileriyle yaptığı bir araştırmada, bilinçli farkındalığın duygusal iyi oluş ve stresle başa çıkma etkileri üzerine çalıştılar. Çalışmada, bilinçli farkındalığı yüksek olan öğrencilerin stresle başa çıkma stratejilerinin uyum ve aktif planlama yönünde yüksek olduğu, stres algılarının düşük olduğu sonucuna vardılar.

Corcoran, Farb, Anderson ve Segal (2010) bilinçli farkındalığın beyinde duygu düzenlemeye yardımcı olduğunu doğrulayan bir araştırma yaptılar. Corcoran ve arkadaşları bilinçli farkındalık uygulamalarının metakognitif farkındalığı geliştirdiğini, saplantılı bilişsel aktiviteyi serbest bırakarak ruminasyonu azalttığını, çalışan bellekteki kazanımlarla birlikte dikkat kapasitesini geliştirdiğini ve bu bilişsel aktiviteler sonucunda duygu düzenleme stratejilerine katkıda bulunduğunu kuramlaştırmışlardır.

Chambers, Lo, Allen (2008) bilinçli farkındalık pratiklerine yeni başlamış, klinik vaka olmayan 20 kişi ile 10 günlük yoğun inziva programı yaptıkları araştırmalarında, kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, inziva katılımcılarında anlamlı oranda, olumsuz duygulanım, depresif semptomlar ve ruminasyonda azalma ile karşılaşırken, bunun yanında çalışan bellek kapasitesinde ve performans görevi sırasında sürdürülebilir dikkatte anlamlı ölçüde belirgin bir fark ortaya koymuşlardır.

Beyin görüntüleme teknikleri kullanılarak, depresyon, anksiyete ve nöral aktivite ölçümü yapılan bir çalışmada, sekiz haftalık bilinçli farkındalık stres azaltma programına rastgele katılan bir grup ile kontrol grubu arasındaki fark araştırıldı (Farb vd., 2010). Deney grubu kontrol grubuyla karşılaştırıldığında, program sonrası depresif belirtiler, anksiyete ve bedensel stres semptomlarında anlamlı ölçüde azalma kaydedildi.

Sekiz haftadan sonra stres azaltma programı katılımcılarına ve kontrol grubuna içinde hüzünlü film sahneleri de olan 3 dakikalık klipler izletildi. fMRI verilerine göre deney grubu, kontrol grubuna göre belirgin olarak daha az nöral reaksiyon verdi. Klipler izlenirken deney ve kontrol grubunun nöral aktiviteleri birbirinden çok farklıydı. Deney grubunun programa katılmadan önceki ve sonraki fMRI görüntüleri arasında da önemli farklar vardı (Farb vd., 2010). Bu bulgular bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin, duygu düzenleme stratejilerini kullanma yeteneğini geliştirdiği, duyguyu seçici olarak deneyimlediğini ve deneyimlenen duygunun belki de beyinde farklı işlendiğini ortaya koymaktadır (Davis ve Hayes, 2011).

Bilinçli farkındalık uygulayıcılarının, kendini gözleme yeteneği geliştirmesiyle birlikte, geçmiş öğrenmelerden oluşan nöral otomatik yolları devre dışı bıraktığı, şimdiki an girdisinin beyinde yeni bir entegrasyona yol açtığı ve bireylerin tepkisel davranışlarını azalttığı araştırmalarla ispatlanmıştır (Siegel, 2007a, 2007b).

Araştırmalar, düzenli yapılan bilinçli farkındalık uygulamalarının fiziksel beyin yapısını ve fonksiyonunu değiştirdiğini gösteriyor (Lazar vd., 2005; Siegel 2007a; Hölzel vd., 2011). Bu araştırmalara göre, dikkati odaklamaya bağlı bazı beyin bölgelerinde kalınlaşma, duyuşal işleme, içsel uyarılara hassasiyet, belirgin gri madde yoğunluğu, kalınlaşmış beyin sapı gibi beyindeki yapısal değişiklikler, olumlu kognisyon, duygulanım ve immünreaktivitenin sebebi olabilir (Davis ve Hayes, 2011).

2.6. Yaşam Doyumu ve İyi Oluş

2.6.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Psikoloji bilimi, uzun yıllar ruhsal hastalıklara odaklanmış, acıyı azaltma ve dindirme üzerine çalışmış ancak bireyi daha mutlu etmeye uğraşmamıştır. Örneğin akademik araştırmalara baktığımızda “yaşam doyumu” ve “mutluluk” kavramlarıyla ilgili ortalama 4000 çalışma varken, “depresyon” için 30.000 ve “stres” için 40.000 çalışmanın var olduğunu görüyoruz (Doğan ve Şahin, 2015). Pozitif psikoloji kavramı ortaya çıktıktan sonra bütüncül bir yaklaşımla, acının yanında mutluluk da çalışma konularına dahil olmuştur (Seligman vd., 2005).

Yaşam doyumu pozitif psikoloji modelinin temel taşlarından biridir. Yaşam doyumu hakkındaki araştırmaların amacı bireyin zayıf yönleri yerine güçlü yönlerini ortaya çıkarmak ve geliştirmektir (Proctor vd., 2009).

Mutluluk başlığı altında değerlendirilen “yaşam doyumu” kavramı, psikoloji bilimi içerisinde, ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından tanımlanmıştır (Aydiner, 2011).

Yaşam doyumu, bir insanın ne istediği ile neye sahip olduğunun karşılaştırılmasıyla ortaya çıkan durumdur. Yani kişinin beklentileri ve bu beklentilerinin gerçeğe olan bağlantısıyla ifade edilir (Özer, Özsoy Karabulut, 2003). Köker’e (1991) göre yaşam doyumu, kişinin iş, iş dışındaki boş zaman ve geriye kalan diğer zaman dilimlerindeki yaşamına gösterdiği duygusal tepki veya tutumdur. Diğer bir yaklaşıma göre, yaşam doyumu, kişisel yaşantıda yer alan olgulara dayanarak, öznel iyi olma ve yaşam kalitesi hakkında ulaştığı yargıları temsil eder (Dikmen, 1995).

Yaşam doyumu, mutluluk ve öznel iyi olmanın tamamlayıcılarından biri olarak, kişisel yaşama dair bilişsel yargıları içerir (Diener, 1984). Yaşam doyumu, bireylerin kendi kişisel yaşamlarını değerlendirmeleriyle ulaştıkları subjektif bir yargıdır (Diener vd., 1993). Araştırmalarda doyuma yönelik değerlendirmeler, araştırmacılar tarafından belirlenen nesnel kriterlerden çok kişisel ölçütler çerçevesinde yapılmaktadır. Bireyler genellikle var olan bir yargıdansa, kendilerine göre bir doyum değerlendirmesini tercih ederler (Pavot, 1991). Sağlık, evlilik, iş doyumu, ekonomik refah, aile ve arkadaş desteği gibi konular yaşam doyumunu belirleyen değişkenlerden olsa da her bireyin bunlara yüklediği anlam diğerlerinden farklı olabilir (Köksal, 2015). Bütün bunlar göz önüne alındığında her bir birey için geçerli tek bir mutluluk formülü yoktur (Diener vd., 2006).

Yaşam doyumu bireylerin yaşamlarının belirli bir dilimini değil tüm boyutunu içerir (Neugarten vd., 1961). Araştırmalar umut, merak, şükran ve sevgi gibi unsurların yaşam doyumuyla güçlü bir bağlantısı olduğunu ortaya çıkarmıştır (Park vd., 2004). Ülkemizde yapılan araştırmalardan, Durak ve diğerlerinin (2010) çalışmasında da yaşam doyumunu belirleyen önemli bir değişken olarak arkadaşlar ve aileden alınan sosyal destek vurgulanmıştır.

Yaşam doyumu, kişilik yapısı, yaşam şartlarındaki dışsal değişikler, baş etme teknikleri gibi çeşitli faktörlerin bileşimine bağlıdır (Özdemir vd., 2015). Yaşamın bir

yönü ve anlamı olduğunu dile getiren kişilerin,optimal düzeyde yaşam doyumunu olan bireyler oldukları söylenmektedir (Keser, 2005).

Yaşam doyumunu etkileyen öğeleri şu şekilde sıralamak uygundur:

- Günlük Yasamdan Duyulan Mutluluk
- Yaşamın Anlamlı Olması
- Amaçlara Ulaşmadaki Başarı Algısı
- Olumlu Bireysel Kimlik
- Fiziksel Olarak İyi Olma Hali
- Ekonomik Durumun Yeterliliği
- Sosyal İlişkilerdeki Doyum (Keser, 2005)

2.6.2. Öznel İyi Oluş

Yaşam doyumunu, öznel iyi olma kavramının bilişsel boyutudur (Diener ve Diener, 1995). Bu noktada öznel iyi olmanın ne olduğunu anlamak gerekir. Öznel iyi olma, kişisel yaşantıya ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerdir (Cenkseven Önder, 2015). Pozitif duygulanımın varlığı, negatif duygulanımın yokluğu ve genel yaşam doyumunu ifade eder (Diener, 1984). Öznel iyi oluş yaşam olayları, bireysel ve kültürel değer sistemleri, ekonomik durum, yaşamdaki engellenmeler gibi değişkenlerden etkilendiği belirtilmiştir. Ayrıca bireysel hedefler ve kişilik özellikleri de öznel iyi oluşla yakından ilgilidir (Gündoğar vd., 2007).

Temel olarak pozitif duygunun yoğunluğundan çok sıklığı öznel iyi oluşla ilgilidir. Çünkü pozitif duyguları yoğun yaşamak negatif duygu yaşantısını da yoğunlaştırma eğilimindedir. Pozitif duyguların yaşanma sıklığı, iyi oluşun bir göstergesi olarak, iyi ölçülebilmesinden ve duygusal iyi oluşla güçlü ilişkisinden kaynaklanmaktadır (Diener ve Larsen, 1993).

Tablo.1’de görüldüğü gibi Diener ve diğerlerine (1999) göre öznel iyi oluş unsurları bilişsel öge ve duygusal öge olarak temelde ikiye ayrılmıştır.

Tablo 1: Öznel İyi Oluş Unsurları (Diener vd., 1999)

Bilişsel öge		Duyuşsal öge	
Alan	Doyum	Pozitif duygulanım	Negatif duygulanım
Benlik	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Mutluluk	Depresyon
Aile	Güncel yaşamdan alınan doyum	Sevinç	Üzüntü
Akran grubu	İnsanın hayatındaki önemli kişilerin görüşü	Esime	İmrenme
Sağlık	Geçmişle ilgili doyum	Gurur	Öfke
Mali durum	Gelecekle ilgili doyum		Stres
İş	Yaşamı değiştirme arzusu	Şefkat	Suçluluk yada utanç
Boş vakit	Güncel yaşamdan alınan doyum	memnuniyet	Kaygı

Öznel iyi oluşla ilgili literatürde üç yaklaşım vardır. Bu yaklaşımlardan birincisi yaşamın genel anlamda değerlendirilmesiyle ilgilidir. Sosyal ilişkiler ve iş yaşamı gibi genel alanlardaki doyum ve mutluluk bu kapsamdadır. İkinci yaklaşım geçmiş duygusal hatıralarla ilgilidir. Geçmişteki belirli bir zaman diliminde hoş yada nahoş hisleri deneyimlemekle ilgilidir. Üçüncü yaklaşım ise bireylerin gün içerisinde yaşadıkları duygusal iniş çıkışları, anlık duygulanımları incelemektedir (Kim Prieto vd., 2005). Öznel iyi olma derecesinin yüksek olması için yaşam doyumunu ve pozitif duygulanımın yüksek, negatif duygulanımın ise düşük olması gerekmektedir (Pavot vd., 1997).

Geçmişten bugüne öznel iyi olmayı açıklayan birçok kuram ortaya atılmıştır. Konuyla ilgili temel kuramlar aşağıda açıklanmaktadır.

2.6.2.1. Erek Kuramı

Erek kuramının ihtiyaç ve hedef olmak üzere iki boyutu vardır. Bu yaklaşım temelinde acının ortadan kalkmasıyla mutluluğun ortaya çıkacağını savunur. Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi ve Freud'un haz ile ilgili kavramsal görüşlerini temsil eden bir kuramdır. Bu yaklaşım Wilson'ın ihtiyaçların karşılanmasının doyuma, karşılanmamasının ise mutsuzluğa neden olduğu görüşünden yola çıkar (Cenkseven Önder, 2015).

İhtiyaç yaklaşımından farklı olarak, hedef yaklaşımı, kişisel istekler üzerine yoğunlaşır. Kişisel hedeflerin birbiriyle uyumlu olması mutluluk ve doyum üzerinde

etkilidir (Diener, 1984). Bireylerin kendi yaşam standartlarına uygun ve erişilebilir hedefler belirlemesi genel olarak iyi oluşun devamlılığını sağlayan bir unsurdur (Diener vd., 1999).

Erek kuramına göre öznel iyi oluşun önünde bazı engeller vardır. İlk olarak, kısa süreli doyum veren hedeflerin uzun vadedeki etkileri bireyin başka hedeflerine fırsat vermeyip mutluluğu azaltabilir. İkinci olarak, kişisel isteklerle hedeflerin uyumsuzluk ihtimali iyi oluşu etkileyebilir. Son olarak, kişiler isteksiz ya da hedefsiz olmaktan ötürü mutsuz olabilirler. Kısaca bireyler, gerçek dışı hedefler belirlemekten, bazı yeteneklerin olmayışından veya koşulların yetersizliğinden hedeflerini gerçekleştiremeyebilirler (Diener, 1984).

2.6.2.2. Haz ve Acı Kuramı

Bu kuramın özünde, yoksunluktan kaynaklanan acının varlığının kişisel hedefler gerçekleşikten sonra daha fazla hazzın ortaya çıkmasını sağladığı düşüncesi vardır. Yani kişisel hedeflerin gerçekleştirilmiş ve ihtiyaçların karşılanmış olması mutluluğun önünde engel teşkil eder (Diener, 1984). Diener ve diğerlerine (1999) göre, hazzal mutluluğu yoğun yaşayan bireyler, negatif hissetmeye daha eğilimlidir.

2.6.2.3. Etkinlik Kuramları

Bu yaklaşım, Aristoteles'in mutluluğun erdemli etkinliklerden kaynaklanıp, başarılan bir işin mutluluk getireceği görüşüyle temellenmiş ve mutluluğun sosyal etkinliklere bağlı olduğunu varsaymıştır (Canseven Önder, 2015). Diener'e (1984) göre kişisel hedeflerle birlikte etkinliklere yoğunlaşıldığında, mutluluk kendiliğinden belirecektir ve belirlenen hedefler kişisel yeteneklere uygunsa, buna bağlı olarak hedefler doğrultusunda ilerlemek bireyleri mutlu eder.

2.6.2.4. Yukarıdan - Aşağıya ve Aşağıdan - Yukarıya Kuramları

“Aşağıdan - Yukarıya” yaklaşımına göre küçük hazların biraraya gelmesinden mutluluk oluşmaktadır. İnsanların kendilerini mutlu veya mutsuz olarak tanımlamaları, kısa süreli acıların ve hazların değerlendirilmesi sonucunda ortaya çıkar (Diener, 1984; Canseven Önder, 2015).

“Yukarıdan – Aşağıya” kuramına göre de kişiler hayatın pozitif yönlerine odaklanma eğilimine sahiptirler. İnsanların yaşam olaylarına olumlu pencereden bakması, hoşgörüyü de beraberinde getirir (Diener, 1984). Bu yaklaşımda öznel iyi oluş kişinin genel özelliğidir ve yüzyüze gelinen olaylarda bireysel tepkileri belirler (DeNeve ve Cooper, 1998).

Yukarıdan aşağıya görüşünde, kişilik en önemli belirleyici iken aşağıdan yukarı yaklaşımı, öznel iyi oluşu nesnel yaşam koşullarına bağlar (Diener vd., 1999).

2.6.2.5. Yargı Kuramları

Bu teoriye göre bireyin o sırada içinde bulunduğu reel durum, yine bireyin belirlediği bir ölçünün üzerindeyse mutluluktan bahsedilebilir. Farklı ölçülere göre farklı yargı kuramları oluşmuştur (Diener, 1984).

- Sosyal Karşılaştırma Kuramı; ölçü olarak “diğerlerini” baz alır. Yani bir kişinin yaşantısı diğer kişilerin yaşantısına göre daha iyi durumdaysa mutlu, daha kötü durumdaysa mutsuz olmaktadır (Diener, 1984; Diener vd., 1999).
- Uyum Kuramı; kişilerin yaşam deneyimlerini temel alır. Kişisel ölçünün üzerinde bir durum yaşayan birey mutlu olabilir ve iyi durumlarla karşılaşmalar bir süre sonra uyum sağlar (Diener, 1984). Burada bahsedilen uyum aslında tekrarlanan durumlara karşı duyarlılığın azalması ve psikolojik dengenin korunmasıdır. Böylece insanlar acı verici olaylar karşısında sürekli mutsuzluğu sürdüremez. Aynı şekilde çok mutluluk verici durumlarda da uzun bir süre neşe devam ettirilemez (Diener, 1999).
- Çoklu Uyuşmazlık Kuramı; Michalos’un (1985) ortaya attığı başka bir yargı kuramıdır. Michalos (1985) bu yaklaşımda insanların kendilerini diğer insanlar, geçmiş yaşam deneyimleri, gereksinimler, amaçlar, ideal doyum düzeyi gibi birçok farklı ölçü ile karşılaştırdığından söz eder.

2.6.2.6. Bağlaşımcılık Kuramları

Bu kuramlar temelini bilişsel yaklaşım, şartlanma, hafıza gibi konulardan alır. Sinaptik ağlar üzerinde yapılan beyin araştırmalarında, iyi oluş düzeyi yüksek olan kişilerin yoğun ve aktif bir pozitif ilişki ağı, buna karşılık iyi oluş düzeyi düşük olan

kişilerin ise sınırlı ve negatif bağlı bir ağ örüntüsüne sahip oldukları gözlenmiştir (Canseven Önder, 2015).

Klasik koşullanmayı baz alan diğer bir bağlaşımcılık kuramına göre duygusal şartlanmalar sönmeye daha dirençli olduğundan, mutlu hisseden insanlar günlük olayları, kendi pozitif yaşantısıyla birleştirebilir (Diener, 1984).

2.6.2.7. Sabit Nokta Kuramı

Bu yaklaşıma göre insanlar genetik olarak sabit bir iyi oluş durumuna sahiptir. Sıradan yaşam olayları kişinin mutluluk düzeyini etkilemezken, sıradışı olaylar, mutluluk halini etkileyebilir. Yine de bir süre sonra mutluluk durumu sabit bir ortalamaya geri dönmektedir (Canseven Önder, 2015).

2.6.3. Mental İyi Oluş

Mental iyi oluş, kapsamında psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu barındıran bir kavramdır. Dünya Sağlık Örgütü (2004), mental iyi oluşu “ bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi, yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkıda bulunabilmesi” olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi mental iyi oluş bireysel, çevresel ve toplumsal düzeylerde önemli bir faktördür.

Mental iyi oluş seviyesi yüksek olan insanların psikolojik, fiziksel sağlıklarının ve yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur (Keldal, 2015). Buna paralel olarak mental iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu kişilerin daha uzun yaşadıkları, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu, yaratıcılık, insan ilişkileri, iş verimi konularında daha etkin oldukları saptanmıştır (Lyubomirsky vd., 2005).

2.6.4. Mutluluk

Mutluluk, insan yaşamının temel amacıdır. Sadece olumlu duygular ve yaşam olayları değil, olumsuz davranışlar ya da yaşantılar da mutluluğa hizmet edebilir.

Pozitif Psikolojinin kurucusu Martin Seligman (2002), Otantik Mutluluk (Authentic Happiness) adlı kitabında olumlu duyguları gelecekle, geçmişle ve şimdiki zamanla ilgili olanlar olarak üç kategoride incelemiştir. Gelecekle ilgili olan olumlu

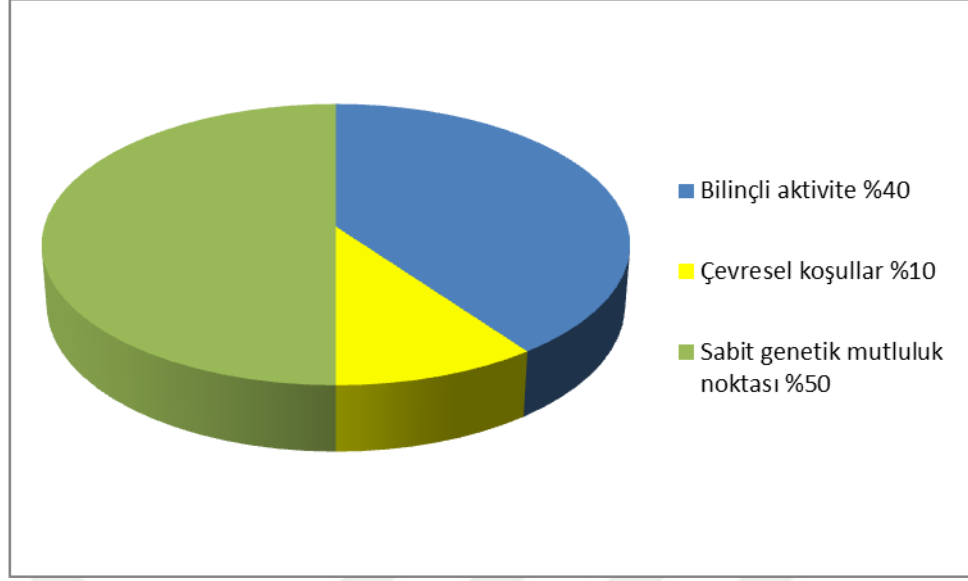
duygular, umut, güven, iyimserlik ve inançken; geçmişle ilgili duygular, gurur, huzur, yerine getirme, memnuniyet ve hoşnutluktur .

Şimdiki zamanla ilgili olarak olumlu duyguları iki ayrı sınıfa ayırabiliriz ki; bunlar anlık zevkler ve kalıcı hazlardır. Zevkler hem bedensel hem de yüksek düzey hazları içinde barındırır. Bedensel zevkler, hoş kokular, lezzetli tatlar gibi duygular yoluyla gelen hislerden oluşur. Daha yüksek hazlar ise karmaşık faaliyetler sonucu gelen keyif, neşe, coşku, rahatlık gibi hislerdir (Carr, 2016).

Mutluluk çalışmalarında en önemli konu olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki farklılaşmayı bulmaktır. Olumlu duygulanım, dışadönük kişilik özelliğiyle ilişkili iken, olumsuz duygulanım nevroitik kişilik özelliği ile korelasyon halindedir. Hem olumlu hem de olumsuz duygulanım kısmen kalıtsal özellik taşırlar. Ancak çevresel etkiler de olumlu duygulanımı geliştirebilirler. Özellikle iş tatmini ve iyi giden bir evlilik olumlu duygulanımla yakından ilişkilidir. Olumsuz duygulanım ise geniş ölçüde psikolojik rahatsızlıklarla bağlantılıdır (Carr, 2016).

Evrimsel açıdan baktığımızda korku ya da kızgınlık gibi olumsuz duyguların tehditlere karşı verilen tepkiler olduğunu görürüz. Bu tip olumsuz duygular, dikkati tehlikenin kaynağına doğru daraltır ve kişiyi savaş-kaç için harekete geçirir. Olumsuz duygular kişiyi kayıp ve kazanç miktarının aynı olduğu sonucu sıfır olan oyunlara hazırlar. Dolayısıyla bu etkileşimden net bir kazanç beklenemez. Olumlu duygular ise dikkat alanımızı genişleterek daha geniş bir sosyal ve fiziksel çevrenin farkında olmamızı sağlar. Genişleyen dikkat bizim yeni fikirlere açık ve her zamankinden daha yaratıcı olmamızda, daha iyi ilişkiler kurmamızda ve üretkenlik göstermemizde etkin unsurdur (Seligman, 2002).

Şekil.1’de görüldüğü gibi Lyubomirski (2007), bireylerin mutluluk düzeylerinin üç unsurla belirlendiğini ileri sürmektedir. Bunlardan ilki %50 oranında kişilik farklılaşmalarından kaynaklanan sabit genetik mutluluk noktasıdır. İkinci olarak, bireylerin mutlu olmaları için yeteneklerini geliştirmeye yönelik fırsatlar sunan çevresel koşulların %10 oranında etkili olduğundan bahsedilir. Son olarak kişisel mutluluk farklılaşmasının % 40 oranında bilinçli aktivitelere bağlı olduğu varsayılır.



Şekil 1: Lyubomirski'ye (2007) Göre Mutluluk Düzeylerini Belirleyen Üç Unsur

Mutluluk düzeylerinin bir ölçüde bireysel özelliklerle ve genetiğin etkisinin de olduğu bu özellikler arasındaki bireysel farklılaşmanın gözlenmesiyle sabit mutluluk noktası geliştirilmiştir (Carr, 2016).

Mutluluk üzerine yapılan kişilik çalışmaları, mutlu hisseden ve mutlu hissetmeyen insanların birbirinden farklı kişilik özellikleri gösterdiğini ortaya koymaktadır. Örneğin batı kültüründe mutlu insanlar dışadönük, iyimser, özsaygısı yüksek, uzlaşmacı insanlarken, mutsuz insanlar büyük oranda nevrotik özellik gösterirler, uyumsuz ve içekapanıktırlar (Diener, 1999).

Genellikle ikiz çalışmalarından elde edilen kanıtlara göre temel ve belirleyici diyebileceğimiz nevrotiklik ve dışadönüklük gibi kişilik özellikleri %50 genetik faktörlere bağlıdır (Krueger ve Johnson, 2008).

Kişilik özellikleri ve birçok genin belirlediği mizaç arasındaki bağlantıyı kanıtlayan boylamasına çalışmalar vardır. Örneğin, çok hareketli ve pozitif duygulanım sahibi çocukların mutlu olma olasılığı yüksektir. Buna karşılık korku duygusu baskın ve asabi çocukların ilerleyen dönemlerde nevrotik eğilimli olmaları beklenebilir (DePauw ve Mervielde, 2010).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırma modeli, çalışmanın evreni ve örnekleme, veri toplamada kullanılan araçların özellikleri ve verilerin çözümlenmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama modelindedir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık özelliklerinin, yaşam doyumu düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordadığını, yine bilinçli farkındalık özelliklerinin, iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordadığını ve bu özelliklerin cinsiyet, yaş ve öğrencilerin okumakta oldukları fakülteye göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla veriler toplanmıştır.

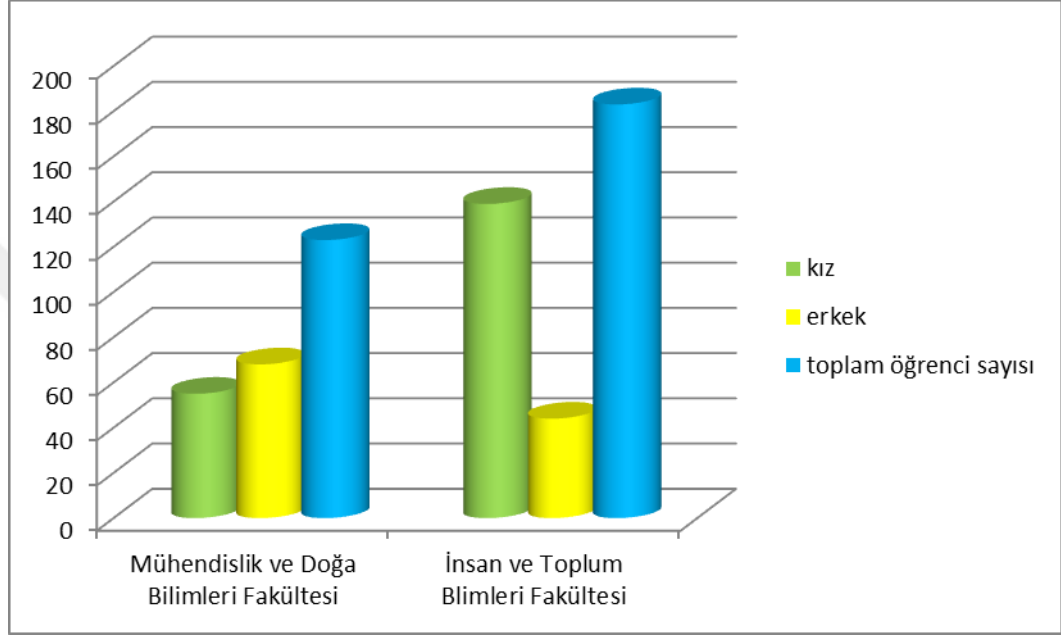
3.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2016-2017 ve 2017-2018 eğitim ve öğretim yıllarında Üsküdar Üniversite'sinin farklı fakültelerindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültelerinde çeşitli bölümlerde öğrenime devam eden 1. ve 2. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır.

Araştırma örnekleme 194 kız öğrenci, 112 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 306 öğrenciden toplanan verilerden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 18-31 ve yaş ortalaması 20,47'dir. Örnekleme oluşturan katılımcıların fakülte ve cinsiyet değişkenlerine göre dağılımı Şekil 2 ve Tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Dağılımı

Fakülte	Kız	Erkek	Toplam Öğrenci Sayısı
Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi	55	68	123
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi	139	44	183
Toplam	194	112	306



Şekil 2: Öğrencilerin Fakülte ve Cinsiyet Değişkenlerine Göre Dağılımı

3.3. Veri Toplama Araçları

Bu araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarını belirlemek üzere, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Özyeşil vd., 2011); yaşam doyumunu ölçmek için, Yaşam Doyumu Ölçeği (Dağlı ve Baysal, 1991); iyi oluş düzeyini değerlendirmek amacıyla, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (Keldal, 2015) veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Öğrencilerin kişisel bilgileri ise demografik bilgi formu ile elde edilmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla ölçeklerle birlikte demografik bilgi formu dağıtılmıştır. Demografik bilgi formunda katılımcılarının cinsiyeti, yaşı, okumakta oldukları bölüm, sınıf ve gelir

düzeıı gibi bilgiler elde edilmeye çalışılmıştır. Formda ad-soıad bilgisi yer almamaktadır. Demografik Bilgi Formu'nun rneği Ek.1'de sunulmuştur.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık leği – BİFÖ (Mindful attention awareness scale - MAAS)

Bu araştırmada öğrencilerin farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla Bilinçli Farkındalık leği kullanılmıştır. 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) şimdiki zamanda ortaya çıkan durumlara dikkat getirme ve farkında olma becerisini ortaya koymaktadır. Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın tek faktörden oluştuğunu belirterek, 15 maddeden oluşan bu ölçeğe tek bir toplam puan vermişlerdir. Açımlayıcı ve doğrulamayı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiştir (Brown ve Ryan, 2003). İç tutarlılık katsayısı ,82 olan ölçeğin, “1: hemen hemen her zaman, 2: Çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren, 5: oldukça seyrek, 6: hemen hemen hiçbir zaman” seçenekleri vardır ve altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bilinçli farkındalığın yüksek, düşük puan alınması bilinçli farkındalığın düşük olduğunu gösterir.

Orjinal leğin Türkçe'ye uyarılma alışması Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, şahin Kesici ve Engin Deniz tarafından 2011 yılında yapılmıştır. İngilizce ğretmenliği bölümünde okuyan ğrencilere, İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce eviriler uygulanmış ve iki dil ile de uygulanan formların toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı korelasyon değerleri bulunmuştur ($r = ,95$, $p < ,001$; $r = ,96$, $p < ,001$). Bilinçli Farkındalık leği'nin (BİFÖ) Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı ,80 ve test – tekrar test korelasyon ,86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonunda, bütün maddeler için ,40'ın üzerinde ilişki bulunmuştur. BİFÖ'ye açımlayıcı ve doğrulamayı faktör analizleri uygulanmış ve sonuçlara göre ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin lt- bağıntılı geçerliliğini hesaplamak için z-Anlayış leği (ÖZAN), Pozitif ve Negatif Duygu leği, Depresyon, Anksiyete ve Stres leği (DAS) kullanılmış ve aralarında yapılan korelasyon analizleri sonucunda anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur (Özyeşil vd., 2011). BİFÖ'nn bir rneği Ek.2'de sunulmuştur.

3.3.3. Yaşam Doyumu Ölçeği

Bu çalışmada öğrencilerin genel yaşam doyumunu ölçmek üzere, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen “Yaşam Doyumu Ölçeği”nin ilk Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır ve 7’li likert tipindedir. Her bir madde, 1: Kesinlikle katılmıyorum ve 7: Kesinlikle katılıyorum aralığında 7’li derecelendirilmiş cevaplama sistemine göre puanlanmaktadır. 1991’de Köker tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7’li derecelendirme olarak Türkiye’de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Köker (1991) ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değerini 0,75 ve Kuder Richardson 20 değerini ise 0,79 olarak hesaplamıştır. Ancak bu çalışmada, “Yaşam Doyumu Ölçeği” eğitim örgütlerinde 7’li derecelendirme şeklinde öğretmenlere uygulandığında, katılımcılar seçeneklerin birbirine yakın olduğunu ileri sürerek tepki göstermişlerdir. Dolayısıyla 7 basamaklı ölçeğin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüştür.

Sonrasında, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ilgili ölçek, basamak sayısı beşe indirilerek tekrar İngilizce’den Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan çalışmada ölçekteki ifadelerin puanlanması; “ 1:Hiç katılmıyorum, 2: Çok az katılıyorum, 3: Orta düzeyde katılıyorum, 4: Büyük oranda katılıyorum ve 5: Tamamen katılıyorum ”, şeklinde değiştirilmiştir. Uyarlama çalışmasında öncelikle orijinal ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılmış, daha sonra dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanlarındaki uzmanların görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçek üzerinde bazı değişiklikler yapıldıktan sonra Türkçe form ile İngilizce formun aynı anlamı taşıyıp taşımadığının uygulamada belirlenmesi amacıyla ölçekler iki hafta ara ile bir grup öğretmene uygulanmıştır. Her iki ölçekten alınan puanlar arasındaki tutarlılığı test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak saptanmıştır. Buna göre, İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçek, Diyarbakır il merkezindeki resmi ilkokullarda görevli 200 öğretmene uygulanmıştır.

Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda, ölçeğin orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiği ve yine orijinal ölçekte olduğu gibi 5

maddeden oluştuğu görülmektedir. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, ölçeğin yaşam doyumuna ilişkin algılarının belirlenmesinde kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Dağlı, Baysal, 2016).

3.3.4. Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

Mental iyi oluş, hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluşu kapsayan bir kavramdır ve bireylerin pozitif mental sağlıklarını ortaya koymayı hedefler. Bu nedenle araştırmada “iyi oluş” durumunu değerlendirmek için Warwick – Edinburg mental iyi oluş ölçeği (WEMİÖÖ) kullanılmıştır.

WEMİÖÖ orjinalde 14 maddeli, 5’li likert tipi ve tek faktörlü bir ölçektir. Toplam puan en az 14, en fazla 70 aralığındadır ve sonucun yüksek olması mental iyi oluşun da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin puanlaması 1: Hiç Katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum şeklindedir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları 16 yaş ve üstü bireylerin katılımlarıyla gerçekleştirilmiş, toplamda 348 kişiden elde edilen verilerle Cronbach Alpha katsayısı .89 bulunmuştur. Ölçeğin test tekrar test güvenilirliği ise 124 kişi üzerinden bir hafta aralıkla yapılmış ve korelasyon katsayısı ,83 olarak bulunmuştur. İlgili ölçeğin ölçüt bağımlı geçerliği dokuz farklı ölçekle test edilmiştir (Tennant, 2007).

WEMİÖÖ’nin Türkçe’ye uyarlama çalışması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. Orjinal ölçekte olduğu gibi 14 maddeli, tek boyutlu, 5’li Likert tipinde, puanların 14 – 70 aralığında değiştiği bir ölçektir. Ölçekte ters madde yoktur.

Ölçeğin Türkçe’ye kazandırılma çalışmasında yaş aralığı 16-70 arasında değişen ve iki çalışma grubundan oluşan toplam 371 kişi katılmıştır. Dilsel eşdeğerliliği sağlamak amacıyla çeviri – tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt bağımlı geçerliği için “Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği”, “Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Kişisel İyi Oluş İndeksi” olmak üzere altı farklı ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için açılımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış ve elde edilen sonuçlardan ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk örneğinde elde edilen verilerle doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin geçerlilik güvenilirlik çalışması sırasında elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı ,83 olduğu tespit edilmiştir

Cronbach's Alfa içtutarlık güvenilirlik katsayısına bakıldığında ise bu değerin ,92 olduğu bulunmuştur (Keldal, 2015).

3.4. Veri Analizi

Araştırma verilerini toplamak amacıyla veri toplama araçları olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Demografik Bilgi formu tesadüfi olarak örneklem grubu olan Üsküdar Üniversitesi'nde İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ile Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'nde 1. ve 2. sınıflarda okuyan lisans öğrencilerine uygulanmıştır. Uygulamadan önce demografik bilgi formundaki açıklama yazısı okunmuş, uygulama hakkında bilgi verilmiş ve sorular yanıtlanmıştır.

Çalışmanın örneklem grubuna uygulanan ölçeklerden elde edilen veriler, SPSS 23.00 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Uygulanan üç ölçeğin sonuçları kodlanmış ve değişkenler arasındaki ilişkiler incelenmek üzere korelasyon yapılmıştır. Bunun yanısıra cinsiyetler, yaş ve fakülte arasındaki farklılıklara t-test ile bakılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

4.1. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile

Yaşam Doyumu Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlarla yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını göstermek için pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo.3’de verilmiştir.

Tablo 3: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişki

		Bilinçli Farkındalık
Yaşam Doyumu	r	,23
	p	,000

Tablo.3’de görüldüğü gibi öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,23$, $p<,001$).

4.2. Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile

Mental İyi Oluş Puanları Arasında Anlamlı Bir İlişki Var mıdır?

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlarla mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını göstermek için pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo.4’de verilmiştir.

Tablo 4: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki

		Bilinçli Farkındalık
Mental İyi Oluş	r	,32
	p	,000

Tablo.4’de görüldüğü gibi öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=,32$, $p<,001$).

4.3. Cinsiyet Değişkenine Göre Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan toplam 306 üniversite öğrencisine yapılan bilinçli farkındalık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve mental iyi oluş ölçeği puan ortalamaları 194 kız, 112 erkek öğrenciye göre değerlendirilmiştir.

4.3.1. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin T Testi Sonuçları

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre bilinçli farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.5’de verilmiştir.

Tablo 5: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Bilinçli Farkındalık	Kız	194	57,6	10,35	1,42	,156
	Erkek	112	55,8	11,15		

Tablo.5’e bakıldığında cinsiyet değişkenine ilişkin kız öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 57,6 (Ss: 10,35) ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 55,8 (Ss:11,15) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin

erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= 1,42, p>,05$).

4.3.2. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.6’da verilmiştir.

Tablo 6: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Yaşam Doyumu	Kız	194	16,5	3,59	1,77	,076
	Erkek	112	15,7	3,78		

Tablo.6’ya bakıldığında cinsiyet değişkenine ilişkin kız öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları 16,5 (Ss: 3,59) ve erkek öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları 15,7 (Ss:3,78) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= 1,77, p>,05$).

4.3.3. Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre mental iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.7’de verilmiştir.

Tablo 7: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Cinsiyet	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Mental İyi Oluş	Kız	194	51,2	8,09	,470	,639
	Erkek	112	50,6	10,03		

Tablo.7'ye bakıldığında cinsiyet değişkenine ilişkin kız öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları 51,2 (Ss: 8,09) ve erkek öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları 50,6 (Ss:10,03) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre cinsiyet değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= ,470, p>,05$).

4.4. Yaş Değişkenine Göre Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan toplam 306 üniversite öğrencisine yapılan bilinçli farkındalık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve mental iyi oluş ölçeği puan ortalamaları yaşa göre değerlendirilmiştir. Toplamda 20 yaş ve 20 yaş altı 186 öğrenci, 21 yaş ve 21 yaş üstü 120 öğrencinin sonuçları analiz edilmiştir.

4.4.1. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin yaş değişkenine göre bilinçli farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.8'de verilmiştir.

Tablo 8: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Bilinçli Farkındalık	≤ 20	186	57,5	11,1	1,35	,177
	≥ 21	120	55,9	9,89		

Tablo.8'e bakıldığında yaş değişkenine ilişkin 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 57,5 (Ss: 11,1) ve 21 yaş ve 21 yaş üstü öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 55,9 (Ss:9,89) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= 1,35, p>,05$).

4.4.2. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin yaş değişkenine göre yaşam doyumu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.9'da verilmiştir.

Tablo 9: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Yaşam Doyumu	≤ 20	186	15,9	3,73	-1,47	,142
	≥ 21	120	16,6	3,57		

Tablo.9'a bakıldığında yaş değişkenine ilişkin 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları 19,9 (Ss: 3,73) ve 21 yaş ve 21 yaş üstü öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları 16,6 (Ss: 3,57) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre yaş değişkeni açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= -1,47, p>,05$).

4.4.3. Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin yaş değişkenine göre mental iyi oluş puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.10'da verilmiştir.

Tablo 10: Üniversite Öğrencilerinin Yaş Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Yaş	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Mental İyi Oluş	≤ 20	186	50,32	8,68	-1,69	,091
	≥ 21	120	52,07	9,01		

Tablo.10'a bakıldığında yaş değişkenine ilişkin 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları 50,32 (Ss: 8,68) ve 21 yaş ve 21 yaş üstü öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları 52,07 (Ss: 9,01) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre yaş değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ($t = -1,69$, $p > ,05$).

4.5. Fakülte Değişkenine Göre Bulgular

Bu bölümde, toplam 306 üniversite öğrencisine yapılan bilinçli farkındalık ölçeği, yaşam doyumu ölçeği ve mental iyi oluş ölçeği puan ortalamaları okudukları fakülteye göre değerlendirilmiştir. Araşturmaya katılan, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'nde (MDBF) okuyan öğrenci sayısı 123, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi'nde (İTBF) okuyan öğrenci sayısı 183'tür.

4.5.1. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Fakülte Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre bilinçli farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.11'de verilmiştir.

Tablo 11: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Fakülte	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Bilinçli Farkındalık	MDBF	123	55,5	10,8	-1,89	,059
	İTBF	183	57,8	10,4		

Tablo.11'e bakıldığında fakülte değişkenine ilişkin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 55,5 (Ss: 10,8) ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 57,8 (Ss: 10,4) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Buna göre fakülte değişkeni açısından İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamaları, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olmasına rağmen bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ($t = -1.89, p > .05$).

4.5.2. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Fakülte Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre yaşam doyumu farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.12'de verilmiştir.

Tablo 12: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Fakülte	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Yaşam Doyumu	MDBF	123	15,3	3,56	-3,36	,001
	İTBF	183	16,8	3,65		

Tablo.12'ye bakıldığında fakülte değişkenine ilişkin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamaları 15,3 (Ss: 3,56) ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamaları 16,8 (Ss: 3,65) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Analiz sonucu fakülte değişkeni

açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ($t = -3.36, p < .05$). Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

4.5.3. Üniversite Öğrencilerinin Okudukları Fakülte Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamaları Anlamlı Düzeyde Farklılaşmakta Mıdır?

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre mental iyi oluş farkındalık puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşıp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo.13’de verilmiştir.

Tablo 13: Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Fakülte	N	Ortalama	Ss	T Değeri	P Değeri
Mental İyi Oluş	MDBF	123	48,6	9,11	-3,88	,000
	İTBF	183	52,5	8,31		

Tablo.13’e bakıldığında fakülte değişkenine ilişkin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları 48,6 (Ss: 9,1) ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları 52,5 (Ss: 8,31) olarak hesaplanmıştır. Puan ortalamalarında anlamlı bir farklılaşma olup olmadığını saptamak üzere t testi uygulanmıştır. Analiz sonucunda fakülte değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ($t = -3.88, p < .05$). Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA VE YORUMLAR

5.1. Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doymu Arasındaki İlişki

Araştırmada ilk olarak bilinçli farkındalığın yaşam doymu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doymu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=.23$, $p<.001$).

Bilinçli farkındalık, yargılamadan şimdiki an içinde olana dikkat getirmek ve olan her ne ise onu olduğu gibi kabul etmektir. Tolle (2009), bilinçli farkındalığı, şimdiki ana dikkat getirmek o an içinde olanın sorumluluğunu üstlenmek olarak tanımlar. Bu anın sorumluluğunu üstlenmek, 'şimdi'nin böyleliğine karşı koymamak, ona direnç göstermemek anlamına gelir. Bu da yaşam ile uyumlu hale gelmektir. Buna göre, yaşama gösterilen duygusal tepki veya tutum olarak açıklanan yaşam doymunun bilinçli farkındalık yükseldikçe artması sürpriz değildir.

Siegel'e (2010) göre bilinçli farkındalık, yaşamı anlamlı ve zengin kılan, yaşama getirilen farkındalıkla zihnin yarattığı gereksiz kaygılara içgörü geliştirerek acıları azaltan belirli bir tutumdur. Bilinçli farkındalığın yaşam doymu üzerindeki pozitif etkisi dolayısıyla bireyler, hayatın acı ya da haz verici deneyimleri içinde savrulmak yerine, geliştirdikleri içgörü ile birlikte daha dengeli ve huzurlu bir tutum sergileyebileceklerdir. Araştırmanın sonucu kuramsal olarak bilinçli farkındalık yükseldikçe yaşam doymunun artması beklentisiyle uyumludur.

5.2. Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluş Arasındaki İlişki

Araştırmanın diğer bir bulgusu üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mental iyi oluş üzerindeki etkisidir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda, öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ($r=.32$, $p<.001$).

Tennant ve arkadaşları (2007) tarafından geliştirilen Warwick – Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği'nin hem psikolojik işlevsellik yani kendini gerçekleştirme

olarak tanımlanan psikolojik iyi oluşu hem de bireyin kendi hayatına ilişkin öz değerlendirmesi olarak tanımlanan öznel iyi oluş kavramlarını kapsayan bir özellikte olduğu görülmektedir. Dolayısıyla pozitif psikoloji alan yazınında sıkça değerlendirilen “iyi oluş” kavramını mental iyi oluş ölçeği ortaya koyabilmektedir. Ölçek maddelerinin içerdiği, iyimserlik, insanlarla ilişkide yakınlık hali, problemlerle başa çıkma, özgüven, karar alabilme mekanizması, canlı hissetme, net düşünme, sevgi, yeni şeylere açıklık kavramları, bilinçli farkındalıkla örtüşen özelliklerdir. Çok sayıda psikolojik, felsefi ve spiritüel öğretiler iyi oluşun ortaya çıkması ve çoğaltılması için bilinçli farkındalığın ne kadar önemli olduğunu vurgular (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 2009).

Kişisel değerlendirmeler, psikolojik işlevsellik olarak tanımlanan iyi oluşun en önemli unsurlarından biridir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık sorumluluk alma, yargılayıcı olmama, kabullenme gibi temel özellikleri ile iyi oluş kavramını destekleyebilir. Araştırmanın sonucu olarak ortaya çıkan bilinçli farkındalık arttıkça mental iyi oluşun arttığı bulgusu, genel kuramsal bilgilerle bağlantılıdır.

5.3. Cinsiyet Değişkenine İlişkin Yorumlar

Araştırmada bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığını saptamak amacıyla t testi yapılmıştır.

Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= 1,42, p>,05$).

Yaşam doyumu düzeylerine göre cinsiyetler arası farklılığa bakıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır ($t= 1,77, p>,05$).

Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanamamıştır ($t= ,470, p>,05$).

Araştırmada elde edilen diğer bulgular cinsiyet değişkeninin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş üzerinde bir farklılık ortaya koymadığı yönündedir. Modern çağda birçok alanda artık cinsiyetin öneminin en aza indiği görülmektedir. Kadının, eskiden erkeklere atfedilen iş hayatı, sosyal sorumluluk gibi konularda

erkeklerle aynı konuma geldiği sosyal araştırmalarda ortaya konmaya devam etmektedir. Bu çalışmada bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve mental iyi oluş alanlarında kız öğrencilerin daha yüksek puanlar aldığı görülmesine rağmen istatistiksel olarak bir anlam ifade etmemektedir.

5.4. Yaş Değişkenine İlişkin Yorumlar

Araştırmada bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve mental iyi oluş düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığını saptamak amacıyla t testi yapılmıştır.

Araştırma bulguları yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde farklılaşma saptanmamıştır ($t= 1,35, p>,05$). Buna göre 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 21 yaş ve 21 yaş üstü öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir fark yoktur.

Araştırmadaki diğer bir analizde, yaş değişkeni açısından yaşam doyumunu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($t= -1,47, p>,05$). Buna göre 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerle, 21 yaş ve 21 yaş üstü öğrencilerin puan ortalamaları arasındaki farklılık istatistiksel açıdan bir anlam ifade etmemektedir.

Araştırmada yaş değişkenine ilişkin 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları ve 21 yaş ve 21 yaş üstü öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları karşılaştırıldığında, bu alanda anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır ($t= -1,69, p>,05$).

Buradaki bulgulara göre bu araştırmada yaş değişkeni bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve mental iyi oluş kavramlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık ortaya koymamaktadır. Ancak çıkan sonuçlara bakıldığında öğrencilerin yaşam doyumunu ve mental iyi oluş puan ortalamalarının yaşa bağlı doğru orantılı olarak yükseldiği görülmektedir. Yaşam doyum ve mental iyi oluş düzeyinin öğrencilerin yaşı ilerledikçe artması, bireylerin yaşamlarında daha fazla sorumluluk almaları, daha fazla mücadele etmek durumunda kalmaları ve bu mücadeleler sırasında dirençliliklerinin de artmasıyla yorumlanabilir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarına bakıldığında ise 20 yaş ve 20 yaş altı öğrencilerde ortalamaların daha yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Ergenlik

dönemine denk gelen bu yaş grubunun kendi ile daha fazla ilgili olması bilinçli farkındalık konusunda bir gelişime yol açmış olabilir.

5.5. Fakülte Değişkenine İlişkin Yorumlar

Araştırmada bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeylerinin fakülte değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyup koymadığını saptamak amacıyla t testi yapılmıştır.

Fakülte değişkenine ilişkin bulgular, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma olmadığı yönündedir. ($t = -1,89, p >,05$). İstatistiksel bir anlam ifade etmese de İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir.

Araştırmada yaşam doyumu düzeyinde Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencileri arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ($t = -3,36, p <,05$). Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Fakülte değişkeni açısından, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma vardır ($t = -3,88, p <,05$). Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmektedir.

Araştırmadaki analizlerin genel sonuçlarına göre fakülte değişkeni, yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeylerini yordamada etkilidir. Bunun yanında istatistiksel bir anlam ifade etmemesine karşın İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir. İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre yaşam doyumu, iyi oluş ve farkındalık kavramlarına daha fazla aşina olması sonuçlara etki etmiş olabilir. Bunun yanında Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'nde okutulan derslerin görece daha

zor olması da öğrencilerin ders çalışmaya daha fazla vakit ayırmalarını gerektirdiği için, kişisel gelişim, sosyalleşme, fiziksel iyi oluş gibi konularda kendilerine yeterli zaman kalmadığından yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha düşük çıkmış olabilir.



SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgulara dayanarak sonuçlar ve önerilere yer verilmiştir.

Aşağıda araştırma bulgularına göre sonuçlara kısaca değinilmiştir.

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı görülmüştür.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuş ve bilinçli farkındalığın mental iyi oluşu yordadığı görülmüştür.
- Cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Cinsiyet değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Yaş değişkeni açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Yaş değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Fakülte değişkeni açısından bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır.
- Fakülte değişkeni açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma saptanmıştır. Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir.

- Fakülte değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık saptanmıştır. Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksektir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanarak aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir.

Bilinçli farkındalığın artmasıyla beraber yaşam doyumu ve mental iyi oluş da artmaktadır. Bilinçli farkındalığın iyi oluş ve yaşam doyumu arasındaki pozitif ilişkisi dikkate alınarak üniversite öğrencilerinin akademik programında bilinçli farkındalık dersine yer verilmesinde yarar vardır.

Bilinçli farkındalığı arttıracak süreli eğitimler ve seminerler düzenlenerek öğrencilere katkı sağlanabilir. Bunun yanı sıra hem okullardaki rehberlik hizmetinde hem de psikolojik danışma alanında bilinçli farkındalık çalışmalarına daha fazla yer verilebilir.

Ülkemizde bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmaların azlığı göz önüne alınarak daha fazla araştırma yapılmasının desteklenmesi gerekmektedir. Bu çalışma ilişkisel tarama modelindedir ancak bilinçli farkındalık konusunda deneysel araştırmalar da yapılmasında fayda vardır.

Bu araştırma sonuçlarının Türkiye genelinde değerlendirilmesi için ülke çapındaki üniversitelerden lisans eğitimi gören öğrencileri de katarak geniş bir örneklem grubuyla tekrarlanması uygun olabilir.

KAYNAKÇA

- Ackermann, R. and DeRubeis, R. 1991, Is depressive realism real? *Clinical Psychology Review*, 11(5), 565-584.
- Aydiner, B.B. 2011, Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Brown, K.W. and 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.
- Carr, A. 2016, Pozitif psikoloji. Mutluluğun ve insanın güçlü yönlerinin bilimi. Kaknüs Yayınları: İstanbul.
- Cenkseven Önder, F. 2015, Öznel iyi olma. Yaşam doyumu seçme konular. Selen Doğan ed., Nobel Yayınları, Ankara.
- Chambers, R., Lo, B.C.Y. and Allen, N.B. 2008, The impact of intensive mindfulness training on attentional control, cognitive style and affect. *Cognitive Therapy Research*, 32:303–322. DOI 10.1007/s10608-007-9119-0.
- Corcoran, K.M., Farb, N., Anderson, A. and Segal, Z.V. 2010, Mindfulness and Emotion Regulation: Outcomes and possible mediating mechanism. *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment (339-355)*, Guilford Press, New York.
- Dağlı, A. ve Baysal, N. 2016, Yaşam doyumu ölçeği'nin türkçeye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1262.
- Dane, E. 2011, Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37, 997-1018.
- Davis, D.M. and Hayes J.A. 2011, What are benefits of mindfulness, *American Psychology Assosiation, Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- De Neve, K.M. and Cooper, H. 1998, The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin* 124(2), 197-229.
- Demir, V. 2014, Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi, Arel Üniversitesi, YL Tezi .

- DePauw, S.W. and Mervielde, I. 2010, Temperament, personality and developmental psychopathology: a review based on the conceptual dimensions underlying childhood traits. *Child Psychiatry Human Development*, 41, 313–329.
- Diener, E. 1984, Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. 1985. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E. and Larsen, R.J. 1993, The experience of emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp. 405-415). New York: Guilford.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L. and Diener, M. 1993, The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28(3), 195-223.
- Diener, E. and Diener, M. 1995, Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663. doi:10.1037/0022-3514.68.4.653.
- Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R. E. and Smith, H.L. 1999, Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Lucas, R. and Scollon, C.N. 2006, Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314.
- Dikmen, A.A. 1995, İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi, *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, Cilt:50, No:3-4, Haziran-Aralık.
- Doğan, S. ve Şahin, F. 2015, Kendi kendine liderlik stratejilerinin yaşam doyumunu üzerine etkileri. *Yaşam Doyumu Seçme Konular*. Selen Doğan, Ed., Nobel Yayınları, Ankara.
- Durak, M., Senol-Durak, E. and Gencoz, T. 2010, Psychometric properties of the Satisfaction with Life Scale among Turkish university students, correctional officers, and elderly adults. *Social Indicators Research*, 99(3), 413-429. doi: 10.1007/s11205-010-9589-4.
- Falkenström, F. 2010, Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3):305-310.
- Farb, N.A.S., Anderson, A.K., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D. and Segal, Z.V. 2010, Minding one's emotions: mindfulness training alters the neural expression of sadness. *American Psychological Association*. 10(1), 25-33, doi: 10.1037/a0017151.

- Germer, C.K., Siegel, R.D. and Fulton, P.R. 2005, Mindfulness and psychotherapy. Guilford Press, New York.
- Germer, C.K. 2009, The mindful path to self compassion. freeing yourself from destructive thoughts and emotions. The Guilford Press, New York.
- Gündoğar, D. vd. Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. Klinik Psikiyatri Dergisi, 1/10, 14-27.
- Hanh, T.N. 1987, The Miracle of Mindfulness: An introduction to the practice of meditation. Boston: Beacon Press.
- Hanh, T.N. 1993, The blooming of a lotus: guided meditation for achieving the miracle of mindfulness. Beacon Press: Boston.
- Hayes, S.C., Follette, V.M. and Linehan, M.M. 2004, Mindfulness and acceptance. Expanding the Cognitive Behavioral Tradition, The Guilford Press, New York.
- Hölzel, B.K. et.al., 2011, Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Res. 30; 191(1): 36–43. doi:10.1016/j.psychres.2010.08.006.
- Hyland, P.K., Lee, R.A. and Mills, M.J. 2015, Mindfulness at work: a new approach to improving individual and organizational performance. Society for Industrial and Organizational Psychology, 8(4), 576-602.
- Kabat Zinn, J. 2003, Mindfulness-based interventions in context: past, present and future. American Psychological Association. Clinical Psychology: Science and Practice. 10(2), Doi: 10.1093/clipsy/bpg016.
- Kabat Zinn, J. 2009a, Neredeysen orada ol. Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
- Kabat Zinn, J. 2009b, Full Catastrophe living: using the wisdom of your mind and body to face stress, pain and illness. Delacorte: New York, 33-40.
- Keldal, G. 2015, Warwick-edinburgh mental iyi oluş ölçeği'nin türkçe formu: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. The Journal of Happiness & Well-Being, 3(1), 103-115.
- Keser, A. 2005, İş doyum ve yaşam doyum ilişkisi. Kocaeli Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler Bölümü. Çalışma ve Toplum, 2005/4. https://www.academia.edu/210908/%C4%B0%C5%9F_Doyumu_ve_Ya%C5%9Fam_Doyumu_%C4%B0li%C5%9Fkisi.
- Kım-Prieto et.al., 2005, Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being. Journal of Happiness Studies, 6(3), 261-300.

- Köker, S. 1991, Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeyinin karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Köksal, O. 2015, Beş faktör kişilik özellikleri ve yaşam doyumu. Yaşam doyumu seçme konular, Selen Doğan, Ed., Nobel Yayınları, Ankara.
- Krueger, R.F. and Johnson, W. 2008, Behavioral genetics and personality: A new look at the integration of nature and nurture. in LA Pervin, OP John & RW Robins (eds), Handbook of Personality: Theory and Research. 3.baskı, ss. 287-310. The Guildford Press: New York.
- Lazar, S.W. et.al., 2005, Meditation experience is associated with increased cortical thickness. Neuroreport: For Rapid Communication of Neuroscience research, 16(17), 1893-1897.
- Liebermeister, S.R. 2009, Danışmanlığın zen yolu. Butik Yayıncılık, İstanbul.
- Lyubomirsky, S., King, L. and Diener, E. 2005, The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131(6), 803-855.
- Lyubomirsky, S. 2007, The how of happiness. Penguin, New York.
- Michalos, A.C. 1985, Multiple Discrepancies Theory (MDT). Social Indicators Research 16(4), 347-413.
- Neugarten, B.L., Havighurst, R.J. and Tobin, S.S. 1961, The measurement of life satisfaction. Journal of Gerontology, 16, 134-143.
- Nyanaponika Thera, V. 2001, The power of mindfulness, Wheel Publications: Penang.
- Özdemir, N., Güreş, A. ve Gürbüz, N. 2015, Sporun kadınlarda yalnızlık ve yaşam doyumu üzerine etkileri, Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi, 4(13), Doi: 10.17368/UH BAB.2015139482.
- Özer, M. ve Özsoy Karabulut Ö. 2003, Yaşlılarda yaşam doyumu. Turkish Journal of Geriatrics, 6 (2), 72-74.
- Özyeşil, Z. 2011, Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık (1.basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Özyeşil, Z. 2011, Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Selçuk Üniversitesi: Konya.
- Özyeşil, Z. vd., 2011, Bilinçli farkındalık ölçeği'nin türkçeye uyarlama çalışması. Eğitim ve Bilim, 36(160), 224-235.

- Park, N., Peterson, C. and Seligman, M.E.P. 2004, Strengths of character and well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 603-619.
- Pavot, W. et.al., 1991, Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Pavot, W., Fujita, F. and Diener, E. 1997, The relation between self-aspect congruence, personality and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 22(2), 183-191.
- Proctor, C.L., Linley, P.A. and Maltby, J. 2009, Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies* 10(5), 583-630. DOI: 10.1007/s10902-008-9110-9.
- Seligman, M. 2002, *Authentic Happiness. Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. Free Press, New York.
- Seligman, M., Steen, T.A., Park, N. and Peterson, C. 2005, Positive Psychology Progress. *American Psychologist*. 60(5), 410–42. DOI: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
- Siegel, D.J. 2007a, Mindfulness training and neural integration: differentiation of distinct streams of awareness and the cultivation of well-being. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 259–263. doi: 10.1093/scan/nsm034
- Siegel, D.J. 2007b, *The mindful brain: reflection and attunement in the cultivation of well-being*. Norton, New York.
- Siegel, D.J. 2010, *The mindfulness solution: everyday practices for everyday problems*, The Guilford Press, New York.
- Tennant, R. et.al., 2007, The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 11(27), 1-12.
- Tolle, E. 2009, *Dinginliğin gücü* (3, Basım). Akaşa Yayınları, İstanbul.
- Weinstein, N., Brown, K.W. and Ryan, R.M. 2009, A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality* 43(3), 374-385.
- Yetim, Ü. 1991, *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Young, S. 2016, *What is Mindfulness*, SY Public ver 1.5 doc.

EKLER

EK 1: Demografik Bilgi Formu

GENEL AÇIKLAMA!

Bu araştırma, Üsküdar Üniversitesi Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı kapsamında bir tez çalışması için yapılmaktadır.

Bu ankette sizlere değer ve tutumlarınızla ilgili sorular sorulmaktadır.

Soruları sadece kendi duygu ve düşüncelerinizi yansıtacak biçimde içtenlikle yanıtlamanız çok önemlidir. Bu nedenle sorulara doğruluk, yanlışlık açısından değil, gerçekte yaşıyıp hissettikleriniz açısından yanıtlayınız. Anketteki tüm soruları, ilgili açıklamaları dikkatlice okuyarak ve boş bırakmadan yanıtlayınız.

Ankete verilen yanıtlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle anket üzerine isim yazmanıza gerek yoktur. Araştırmaya katıldığınız için çok teşekkür ederiz.

Cinsiyet : Erkek _____ Kadın _____

Yaş : _____

Medeni Durumunuz: Evli: _____ Bekar: _____ Boşanmış: _____ Diğer: _____

Üniversite : _____

Bölüm : _____

Seviye : Lisans _____ Yüksek Lisans _____ Doktora _____

Sınıf : _____

• Hangi Ülkenin Vatandaşıdır? : _____

• Etnik kimliğiniz nedir? : _____

Ailenizin gelir düzeyini genel olarak 7 aralıklı ölçek üzerinde nasıl değerlendirirsiniz?

Çok fakir Fakir Orta Zengin Çok zengin

EK 2: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1- Belirli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2- Eşyaları özensizlik dikkat etmeme veya başka birşeyleri düşündüğüm için kırım veya dökerim.						
3- Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4- Gideceğim yere yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5- Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları gerçekten dikkatimi çekene kadar farketmeme eğilimim vardır.						
6- Bir kişinin ismini bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7- Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8- Aktiviteleri gerçekte ne olduğuna dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9- Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu anda ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						

10- İşleri veya görevleri şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11- Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka birşeyi de yaparken bulurum.						
12- Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13- Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14- Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15- Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

EK 3: Yaşam Doyumu Ölçeği

	MADDELER	Hiç katılmıyorum (1)	Çok az katılmıyorum (2)	Orta düzeyde katılmıyorum (3)	Büyük oranda katılmıyorum (4)	Tamamen katılmıyorum (5)
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim					

EK 4: Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği

	MADDELER	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Gelecekle ilgili iyimserim.					
2	Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
3	Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
4	Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
5	Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
6	Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
7	Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
8	Kendimden memnunum.					
9	Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
10	Kendime güveniyorum.					
11	Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
12	Sevdiğimi hissediyorum.					
13	Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					
14	Neşeli hissediyorum.					

ÖZGEÇMİŞ

Azize ŞAHİN

Tel: 0 (544) 312 20 08

Adres: Koşuyolu Mah. Alidede Cd.

Dışbank Sitesi B Blok Daire:20 Kadıköy / İstanbul

Doğum Tarihi : 12.05.1978

Doğum Yeri : İstanbul

Uyruğu : T.C.

Medeni Hali : Evli

Eğitim Durumu :

2015 -

Üsküdar Üniversitesi

Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans Programı (Tez sürecinde)

1997 – 2001

Trakya Üniversitesi

Kamu Yönetimi

1993 – 1996

Fatih Kız Lisesi

Orta Öğrenim

Yabancı Diller : **İngilizce**

(İyi Seviyede)

Deneyimler :

2018 -

Açıkbeyin Eğitim ve Danışmanlık

Eğitmen

Şirketlere “Bilinçli Farkındalık ile Öfke ve Stres Yönetimi” eğitimleri sunmak. Bireylere mindfulness danışmanlığı hizmeti sunmak

2015 - 2017

ADT Eğitim Danışmanlık

Eğitmen ve Kurucu

Şirketlere “Farkındalık ve Stres Yönetimi” eğitimleri hazırlamak ve sunmak. Bireylere mindfulness danışmanlığı hizmeti sunmak

2010- 2017

Cihangir Yoga

Meditasyon ve Yoga Eğitimliği

2003-2008

Freebird Havayolları

Müşteri İlişkileri ve Kontratlar Sorumlusu

Katıldığı Kurslar:

2017	<u>Riccon Akademi</u> Aile Danışmanlığı
2015	<u>Mindful Schools</u> Mindfulness Fundamentals
2015	<u>Somatic Experiencing</u> Somatik Deneyimlemeye Giriş
2014	<u>Yoga Alliance</u> Yin Yoga Hocalık Eğitimi
2013	<u>Yoga alliance, David Cornwell</u> Meditasyon Hocalık Eğitimi
2012	<u>Svagito Liebermeister</u> Danışmanlığın Zen Yolu
2012	<u>Svagito Liebermeister</u> Travmaları İyileştirmek
2009-2010	<u>Yoga Alliance, Cihangir Yoga</u> Yoga Hocalık Eğitimi
2004	<u>Baltaş Eğitim</u> <ul style="list-style-type: none">- Müşteri hizmetleri yönetimi- Müşteri memnuniyeti- İletişim becerileri

Bilgisayar Bilgisi : MS Office

İlgilenilen Alanlar: Mindfulness, Nörobilim, Seyahat

Biyografi :

1978 yılında, İstanbul'da doğdu. Özel sektörde çalışırken iş stresiyle başa çıkmak adına 2006 yılında meditasyon öğrenmeye başladı ve 2009 yılında bir workshop için gittiği Hindistan'da yoga ve meditasyon hocası olmaya karar verdi. İlk eğitimini Zeynep Aksoy'dan alarak sonrasında Cihangir Yoga'da dersler vermeye başladı.

David Cornwell ile Meditasyon Eğitmenlik Eğitimi, Svagito Liebermeister ile Danışmanlığın Zen Yolu, İnsanlarla Çalışmak, Travmaları İyileştirmek, Somatik Travma Terapisi, Mindfulness Schools'dan Mindfulness gibi dönüşüm sağlayıcı eğitimler aldı.

Çeşitli ileri seviye eğitimler, inzivalar ve sertifika programlarıyla özellikle mindfulness, aktif meditasyonlar ve beden odaklı travma terapileri alanlarında çalışmalarına devam ederken, akademik olarak Üsküdar Üniversitesi'nde psikoloji üzerine bilimsel hazırlık dersleri alarak, 2016 yılında Uygulamalı Psikoloji yüksek lisansı yapmaya başladı. Prof. Dr. Sinan Canan danışmanlığında hazırladığı tez konusu; Bilinçli Farkındalığın Yaşam Doyumu ve İyi Oluş üzerindeki etkisi hakkındadır.

2006 yılından beri hem kendi deneyimleri hem de birlikte çalıştığı insanlarda, farkındalık temelli yaklaşımların şifayı beraberinde getirdiğine tanıklık etti. Her türlü konuda, çözüm dışardan değil, içerden geliyordu ve yöntemler alışık olduğumuz gibi karmaşık değil çok basitti.

Bu tanıklığı, hayatının amacını belirlemesini sağladı; Bilinçli farkındalığı günlük hayata uyarlamayı öğretmek ve her insanın kendi içindeki bilgeliği ortaya çıkarmakta bir rehber olabilmek. Buradan yola çıkarak, Açıkbeyin Eğitim ve Danışmanlık bünyesinde nörobilim temelli farkındalık, nörojenik stres yönetimi, farkındalık temelli öfke yönetimi konularında kurumsal ve grup eğitimleri vermekte ve bireysel danışmanlık yapmaktadır.

