



ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI

YETİŞKİNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN
İYİMSERLİK VE YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ

Hande ÖZDOĞAN

Danışman

Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kasım, 2018

TELİF HAKKI

2547 Sayılı Yükseköğretim Kanunu Ek Madde 40 hükümleri çerçevesinde (Ek:22/2/2018-7100/10 md.) “*Lisansüstü tezler yetkili kurum ve kuruluşlar tarafından gizlilik kararı alınmadıkça, bilime katkı sağlamak amacıyla Yükseköğretim Kurulu Ulusal Tez Merkezi tarafından elektronik ortamda erişime açılır.*”

Araştırmacılar tezlerin tamamı veya bir bölümünü yazarın izni olmadan ticari veya mali kazanç amaçlı kullanamaz, yayınlamayaz, dağıtamaz ve kopyalayamaz. Ulusal Tez Merkezi Web Sayfasını kullanan araştırmacılar, tezlerden bilimsel etik ve atıf kuralları çerçevesinde yararlanırlar.

YAZARIN

Adı : Hande

Soyadı : ÖZDOĞAN

Bölümü : Psikolojik Danışma Rehberlik

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı : Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi

İngilizce Adı : The Effects of Mindfulness Levels of Adults on Optimism and Life Satisfaction

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı:

İmza:

KABUL VE ONAY

Hande ÖZDOĞAN tarafından hazırlanan “Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Ondokuz Mayıs Üniversitesi **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof.Dr. Seher BALCI ÇELİK

OMÜ, Eğitim Bilimleri Bölümü

Başkan: Doç. Dr. Müge YILMAZ

Gümüşhane Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Üye: Doç. Dr. Hatice KUMCAĞIZ

OMÜ, Eğitim Bilimleri Bölümü

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Üye: (Unvanı Adı Soyadı)

(Anabilim Dalı, Üniversite Adı)

Bu tezin **Eğitim Bilimleri** Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans/ Doktora tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Tarihi: __/__/__

Prof. Dr. Ali ERASLAN

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

(İmza ve Mühür)



“Hayatımdaki tüm meleklerle...”

TEŞEKKÜRLER

Öncelikle, gerek lisans, gerekse lisansüstü eğitimim boyunca her zaman desteğini, sevgisini hissettiğim ve bilgisinden faydalandığım, çalışmalarımda beni hep cesaretlendiren ve çok yoğun olmasına rağmen beni unutmayıp, motive eden değerli hocam ana bilim dalı başkanı Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK 'e çok teşekkür ederim.

Lisansüstü eğitimim sırasında ders aldığım Ondokuz Mayıs Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü Anabilim Dalı'nın değerli öğretim görevlilerine teşekkür ederim.

Öğrenim hayatımda bana her şekilde destek olan anne ve babama, yardımları için kardeşime, her zaman beni koşulsuz seven ve destekleyen halalarımın teşekkür ederim.

Yüksek lisans eğitim sürecimde arkadaşım Ahmet GENÇ'e hem yüksek lisans eğitimim sırasında, hem de tez aşamasında bilgi ve birikimleriyle bana her zaman özveriyle yardımcı ve destek olduğu için çok teşekkür ederim. Beni bıkmadan, usanmadan motive eden arkadaşım Sevda ALTINTAŞ'a, yüksek lisans eğitimim sırasında tanıdığım değerli arkadaşlarım Leyla KAYA ve Gülcan AYDENİZ'e, anlayışı ve değerli görüşleriyle her zaman yardımcım olan mesai arkadaşım İlknur KAYA'ya teşekkür ederim.

Samsun,2018

Hande ÖZDOĞAN

YETİŞKİNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İYİMSERLİK VE YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ

Yüksek Lisans Tezi

Hande ÖZDOĞAN

ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Kasım 2018

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini, Samsun ili merkezinde yaşayan 20 ve 50 yaş arasındaki 565 gönüllü yetişkin oluşturmaktadır. Örnekleme 399 kadın (%71), 166 erkek (%29) gönüllü yetişkin yer almaktadır. Araştırmada gerekli olan verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği uygulanmıştır. Yaşam Doyumu ve İyimserlik, Yaşam Doyumu ve Bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir. Yaşam Doyumu ile İyimserlik arasında ve Yaşam Doyumu ile Bilinçli Farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyal katılım derecesi çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu sosyal hayata katılım derecesi az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir. Evli ve boşanmış bireylerin iyimserlik düzeylerinde bir fark yokken, her iki grubun da iyimserlik düzeyleri bekarlarınkinden, evli bireylerin yaşam doyumunu bekarlarınkinden yüksek bulunmuştur. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksektir. Gelir düzeyi orta olan bireylerin iyimserlik düzeyleri, gelir düzeyi düşük olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sosyal katılım düzeyi çok az olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi, sosyal katılım düzeyi çok yüksek ve yüksek olan bireylerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık puanları üzerinde medeni durum anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri bekarlardan daha yüksektir. Gelir düzeyi yüksek olan

bireylerin yaşam doyumu, geliri düşük olanların yaşam doyumundan daha yüksektir sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi orta olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ise, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinden daha yüksektir.

Anahtar Kelimeler : Bilinçli Farkındalık, İyimserlik, Yaşam Doyumu

Sayfa Sayısı : 85

Danışman : Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK



**THE EFFECTS OF MINDFULNESS LEVELS OF ADULTS
ON OPTIMISM AND LIFE SATISFACTION**

MS Thesis

Hande ÖZDOĞAN

ONDOKUZ MAYIS UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATIONAL SCIENCES

November 2018

ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effects of mindfulness levels of adults on optimism and life satisfaction. The sample of the study consisted of 565 volunteered adults between the age 20-50, who live in Samsun province. The sampling included 399 females (71%), 166 males (29%). Personal Information Form and Conscious Awareness Scale, Life Satisfaction Scale and Optimism Scale were applied in order to obtain the necessary data in the research. Relationships between Life Satisfaction and Optimism, Life Satisfaction and Mindfulness were tested with Pearson Correlation Coefficient. There is a positive relationship between Life Satisfaction and Optimism and between Life Satisfaction and Conscious Awareness. The life satisfaction of individuals with very high levels of social participation is higher than those with little or no participation in social life. While there was no difference in the level of optimism of married and divorced individuals, the level of optimism of both groups was found to be higher than that of the singles. The life satisfaction of married individuals is higher than that of singles. Life satisfaction of individuals with higher income levels is higher than those with lower income levels. Individuals with low income levels have higher levels of optimism than those with low income. There was a moderate positive relationship between life satisfaction and conscious awareness. The levels of conscious awareness and social participation of individuals with very low level of social participation were found to be significantly different from those with very high and high levels of social participation. The marital status on the life satisfaction and conscious awareness scores leads to a meaningful difference. The level of conscious awareness of married individuals is higher than that of singles.

The life satisfaction of the individuals with high income level is higher than the life satisfaction of those with low income. Conscious awareness levels of individuals with low income levels are higher than conscious awareness levels of individuals with high income levels.

Key Words : Mindfulness, Life Satisfaction, Optimism

Number of Pages : 85

Advisor : Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI.....	II
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	III
KABUL VE ONAY	IV
TEŞEKKÜRLER	VI
ÖZ.....	VII
ABSTRACT	IX
İÇİNDEKİLER	XI
TABLolar LİSTESİ.....	XIII
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
I. GİRİŞ	1
1.1 Amaç	6
1.2 Problem Cümlesi	6
1.3 Alt Problemler	6
1.4 Denenceler	7
1.5 Sayıtlar	8
1.6 Sınırlılıklar	8
1.7 Tanımlar	9
1.8 Araştırmanın Önemi	9
İKİNCİ BÖLÜM	20
II. KURAMSAL ÇERÇEVE.....	20
2.1 Yaşam Doyumu.....	20
2.1.1 Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	21
2.1.2 Yaşam Doyumu Kuramları	22
2.1.3 Yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar	24
2.2 Bilinçli Farkındalık	28
2.2.1 Bilinçli Farkındalığın Kökeni:.....	30
2.2.2 Bilinçli Farkındalığın İşlevsel Faydaları:	30
2.2.3 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar	32
2.3 İyimserlik	34
2.3.1 İyimserlik Eğilimi-İyimserlik Durumu	34
2.3.2 Karşılaştırmalı İyimserlik-Gerçekçi Olmayan İyimserlik.....	35
2.3.3 Biyolojik Açıdan İyimserlik:.....	35

2.3.4 Öğrenilmiş İyimserlik.....	36
2.3.5 İyimser Bireylerin Özellikleri:.....	36
2.3.6 İyimserlik ile ilgili yapılan çalışmalar	39
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	42
III. YÖNTEM	42
3.1 Araştırma Deseni.....	42
3.2 Evren ve Örneklem	42
3.3 Veri toplama araçları.....	43
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu	43
3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	43
3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği	43
3.3.4 İyimserlik ölçeği	44
3.4 Verilerin Toplanması	44
3.5 Verilerin Analizi	44
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	47
IV. BULGULAR	47
BEŞİNCİ BÖLÜM	69
V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER	69
5.1 Yaşam Doyumu ve İyimserlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması	69
5.2 Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık İlişkisinin Tartışılması	71
5.4 Öneriler	75
KAYNAKÇA	76
EKLER	86

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1: Ölçme Araçlarına Ait Betimsel İstatistikler	45
Tablo 2: Yetişkinlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve İyimserlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri .	47
Tablo 3: Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	47
Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	48
Tablo 5: Yetişkinlerin Sosyal Hayata Katılım ile Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri	49
Tablo 6: Yetişkinlerin Sosyal Hayata Katılım Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	49
Tablo 7: Yetişkinlerin Sosyal Katılım Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları	50
Tablo 8: Yetişkinlerin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları ...	51
Tablo 9: Yetişkinlerin Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	52
Tablo 10: Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	52
Tablo 11: Medeni Duruma İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları	53
Tablo 12: İyimserlik Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	53
Tablo 13: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları	54
Tablo 14: Yetişkinlerin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	55
Tablo 15: Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	55
Tablo 16: Gelir Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları	56
Tablo 17: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	56
Tablo 18: İyimserlik Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	57
Tablo 19: Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayısı Değerleri	57
Tablo 20: Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	58
Tablo 21: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	58
Tablo 22: Yetişkinlerin Sosyal Hayata Katılımları ile Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	59
Tablo 23: Sosyal Hayata Katılım Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	59
Tablo 24: Sosyal Katılım Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları	60
Tablo 25: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	61
Tablo 26: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	62
Tablo 27: Yetişkinlerin Medeni Durum ile Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler	63
Tablo 28: Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	63
Tablo 29: Medeni Duruma İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları	64
Tablo 30: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları	64
Tablo 31: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları	65

Tablo 32: Yetişkinlerin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler.....	66
Tablo 33: Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları	66
Tablo 34: Gelir Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları.....	67
Tablo 35: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	67
Tablo 36: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları	68



SİMGELER VE KISALTMALAR

MEB Milli Eğitim Bakanlığı

YÖK Yüksek Öğretim Kurumu



BİRİNCİ BÖLÜM

I. GİRİŞ

Bireyler yaşadıkları hayatı anlama ve anlamlandırma çabası içinde şu anda yaşarken, sıklıkla geçmiş ve geleceği düşünürler. Kendilerini tanıırken, yaşamı sorgulayıp anlamlandırırken, bir bakıma kendilerini oluşturmakta ve tüm bunların yanında yaşadıkları hayattan doyum sağlamaya çalışmaktadırlar.

Tarih boyunca felsefeciler bireyin davranışlarının en belirgin güdüleyicisinin mutluluk olduğunu düşünmüşlerdir. Genellikle günümüze yakın zamanlarda da psikologlar ve sosyal bilimciler daha çok mutsuzluklar ve sorunlar üzerine daha çok yoğunlaşmışlardır. Son yıllarda ise gerek psikoloji, gerekse sosyoloji biliminde olumlu duyguların incelenmesine daha çok yer verilmektedir. Aynı zamanda son zamanlarda psikoloji ve psikoterapi alanında farkındalık temelli yaklaşımlar hızla önem kazanmakta ve farkındalık temelli yaklaşımların nörolojik, davranışsal ve bilişsel yararları üzerine yapılan çalışmalar giderek artmaktadır. Bilinçli farkındalığın kişilerin psikolojik iyilik haline ve olumsuzluklarla başa çıkma yollarına olumlu etkileri giderek artan bir çoğunluk tarafından savunulmakta ve bu durumu araştıran çalışmalar fazlalaşmaktadır. Bu nedenle, bu çalışmanın temel noktasını bilinçli farkındalığın pozitif bir duygu durumu olan ve zorluklara rağmen yaşamda her şeyin iyi gideceğine dair bir beklenti içeren iyimserlik ve yaşam doyumuyla ilgisi oluşturmuştur.

Farkındalık, kişinin olumsuz duygular hissettiğinde onları yok etmeye ya da bastırmaya çalışmadan, aynı zamanda bu olumsuz duygulardan kaçmadan, onları yargılamadan, kabul edici bir tutumla, olumsuz duygulara ilişkin açık düşünmeyi seçmesidir. Bilinçli farkındalığın amacı, bilinçliliğini o an içinde koruyarak, kendini inanç, düşünce veya duygu bağlarından kurtararak, hoş bir duygusal denge ve huzur duygusu geliştirmektir (Germer, 2004).

İnsan zihni sürekli olarak geçmişte olanlar ya da gelecekte olabilecekleri düşünme eğilimindedir ve dolayısıyla her an yeni düşünceler üretir. Bilinçli farkındalık, insan zihninin ürettiği düşüncelerle kendimiz arasına mesafe koymayı sağlamaktadır, böylece bireyin varlık sınırları ile oluşturduğu düşüncelerin varlık sınırlarını ayırıcı bir rol oynamaktadır (Germer, 2004).

Birçok felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin oluşması, sürdürülmesi ve artırılması için bilinçliliğin önemini vurgulamaktadırlar (Brown ve Ryan, 2003; Kabat ve Zinn, 2000; Lykins ve Baer, 2009; Mayer, 2000). Bilinçli farkındalık, acıyı azaltan tüm tecrübelerle ilişkide olmanın ve olumlu bir kişisel dönüşüm ve değişim için adım atmanın basit bir yoludur. Bilinçli farkındalık şu anda olaylara daha az pasif olmamıza neden olan bir beceridir (Germer, Siegel, Fulton, 2005).

Bilinçli farkındalık halinde olan birey mutlu ve uyanık bir duygu durumundadır. Zihni kavrayabilmek ve sürekli zihne hücum eden düşünceleri sakinleştirebilmek için, hisler ve algıların farkında olabilmek gerekliliği en önemli noktalardan biridir. Birey, zihninde oluşan her düşüncüyü gözlemleyebilmeyi ve bunun yanı sıra tanımlayabilmeyi bilmelidir. Eğer birey zihnini tanımak istiyorsa, zihni hakkındaki her şeyi gözlemlemek ve tanımak zorundadır. Birey hem zihin, hem de zihnin gözlemcisi olduğunu fark edebilmelidir. Önemli olan bir düşüncenin üzerinde durmak ya da bir düşüncüyü kovabilmek değildir. Burada önemli olan şey, düşüncenin bilincinde ve farkında olmaktır. Bu gözlem sonucunda özne ve nesne arasında bir ayırım oluşmaz, bu zihnin nesnelleştirilmesi değildir. Olan tek şey, zihnin kendisini gözlemlemesidir. Bu gözlem anlaşıldığı üzere gözlemciden de bağımsızdır (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalık, hayatın içindeki zorluklarının verdiği acıyı azaltmak için basit bir deneyimle ilişki kurma yoludur denilebilir. Bu beceri ile anda olan olaylara karşı daha az tepkisel olmak sağlanmaktadır. Pozitif, negatif ve nötr tüm deneyimlerimlerle ilişki kurulur ve bu beceri sayesinde iyi oluş durumu artmaktadır. Bilinçli farkında olmak aslında uyanık olmaktır ve tamamiyle şu anda olup, şu anda olan olayları tanımaktır. Bireyler nadiren bilinçli farkındadır. Genellikle insanlar, düşünceleri ya olaylar hakkında üretilen fikirlerle, ya geçmişle ya da gelecekle meşgul olmaktadır. Bunun adı bilinçsizliktir (mindlessness) (Germer, 2004). Bilinçsizlik sonucunda, yapılması gerekenler hızlıca, dikkat vermeden yapılmakta,

bu nedenle sakarlıklar meydana gelmekte ve birey geriliminin ya da fiziksel rahatsızlığının farkına varamamaktadır. Birey duyduğu şeyleri hemen duyduktan sonra unutmakta, birden kendisini bilinçsizce geçmişini düşünürken ya da gelecek için kaygılanırken bulmaktadır (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkındalık kavramı, çoğunlukla Budizmle ilişkilendirilir. Bilinçli farkındalık kavramının köklerine baktığımızda, 2500 yıl öncesinde Sati kelimesiyle karşılaşırız. Sati kelimesi, hatırlama, farkındalık ve dikkat anlamlarına gelir (Germer, 2004). Bu kavramın içerdiği anlamlardan biri olan 'hatırlamak', yaşanmışları tekrar zihinde canlandırmak anlamına gelmez. Geçmişte yaşananları kabullenerek dikkati şu anda olup bitene yeniden yönlendirme anlamına gelir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık meditasyon teknikleriyle geliştirilebilen bir yetenektir. Zaman geçtikçe, bazı terapistler kendi meditasyon tecrübeleriyle klinik çalışmalarını bütünleştirmişlerdir. (Germer, 2004).

Meditasyon, bireyin kendisinin farkına varması ve tanınması ile ilgili bir deneyimdir. Kişinin kendisini ve yaşamını bütünüyle görmesine ve farkında olmasına yardımcı olmaktadır. Meditasyon denilince oturarak, çok düşünmek anlaşılmalıdır. Meditasyon, kişinin düşüncelerini izlemesi ve hatta düşüncelerinin ötesine geçmesidir. Dolayısıyla bireyin dikkati ve farkındalığı artmakta, güçlenmektedir. Meditasyon uygulanmaya devam ettikçe ise, bu dikkat ve farkındalık durumu yaşamın bir parçası haline gelmektedir (Kabat- Zinn, 1994).

Bilinçli farkındalık kazanarak, zaman zaman bizi esir alan ve zihnimize saldırıp duran türlü düşünce ve duygularla baş edebilmemiz kolaylaşmakta, zihin sakinleştirilebilmekte, dolayısıyla düşüncelerimiz ve duygularımızla olan ilişkimiz esnemektedir. Gerçekte, kaygı içeren duygularla yapılabilecek en iyi şey onları serbest bırakmaktır. Aynı şey korkularımız için de geçerlidir. Onların üzerinde çok durmadığımızda endişe ve korkularımızın üzerimizdeki olumsuz etkileri de ortadan kalkacaktır. Düşüncelerimizi, korkularımızı ve endişelerimizi kontrol altına almaya çalışmak, bizi daha fazla zorlayacak, sonuçta daha fazla olumsuz duygu oluşmasına neden olacaktır. Onları seyrine bırakmak yapılabilecek en faydalı şeydir (Ögel, 2012).

Bilinçli farkındalık becerisi kazanmanın bireye, endişe ve korkularla, olumsuz duygularla baş edebilmede çok büyük bir güç kazandırabileceği aşıkardır. Böylece birey daha pozitif bir ruh hali içinde olacak, yaşadıkları, kimliği, yapıp ettikleri ve etrafında olup bitenlerle ilgili daha net ve sağlam bir görüş açısına sahip olacaktır. Bu yetileri kazandığında ise psikolojik açıdan daha sağlıklı bir birey olduğundan, yaşama bakış açısının da daha olumlu olacağı düşünülmektedir.

Dolayısıyla bilinçli farkındalığın, pozitif psikolojinin popüler kavramlarından biri olan “iyimserlik” ile ilişkisinin araştırılması ve sonuçların ortaya konulmasının, alan için faydalı bulgular ortaya koyabileceği düşünülmektedir.

Goleman (2000), iyimserliği yaşamda karşılaşılan sıkıntı ve engellere rağmen her şeyin iyi gideceğine olan inanç ve beklentiler şeklinde tanımlamıştır. Dolayısıyla iyimser bir tutum içinde olmak, bireyi depresyondan ve içine düşebileceği umutsuzluktan koruyarak fayda sağlamaktadır. Yapılan birtakım çalışmalar göstermiştir ki, iyimserlik kişinin okul başarısını, sağlığını ve ilişkilerini olumlu bir şekilde etkilemektedir (McGinnis, 1998).

İyimser bireylerin kişilik özelliklerine bakıldığında ise sürekli tekrar halinde olan bir yapı göze çarpmaktadır. İyimser bireyler eylem insanları olarak tanımlanmaktadır. Birtakım problemler karşısında sadece çözüm beklemek yerine eyleme geçmekte ve çözümü kendileri aramaktadırlar. Hayattaki sıkıntıların geçici ve çözülebilir olduğuna inanmaktadırlar. Başarısızlık yaşadıklarında ise bunu kişisel olarak algılamamakta ve çözüm aramaya devam etmektedirler (Fellman, 2000).

İyimser insan, umutlu insan gibi hayattaki zorluklara rağmen, hayatta her şeyin genellikle iyi bir şekilde gideceğine inanır. İyimser insan, yaşamda karşısına çıkan olaylarla baş edebileceğine inanır (Goleman, 2000; Schiever ve Carver, 1987). İyimser insanlar doğaları gereği, güçlülere karşı koyabilir, olumsuzlukları çok önemseyip, büyütmez, özgüvenlidirler, mutlu olmaları kolaydır, gereksiz ve fazla beklentilere girmezler, çünkü kendilerini iyi tanıyıp, değerledirirler. Kendilerini önemsiz de görmezler. Genellikle ürkek davranmazlar, kendilerini serbest bir şekilde ifade edebilirler, çok alçakgönüllü olmadıkları gibi, tutuk tavırlar da sergilemezler. Başkalarıyla kolayca iletişim kurabilir, dostluk ilişkileri geliştirebilirler, çünkü çoğulukla özgüven sahibidirler (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Etkili bir iyimserlik pratik ve çalışma, hatta anlayış gerektirmektedir. İyimserliği iki durumda incelemek de mümkündür. Pasif iyimserlik tutumu, bireylerin depresyon gibi durumlarda daha iyi hissetmelerini sağlayabilse de, aslında bireylerin yaşamında görülebilir ve kalıcı etkiler yaratmayabilir. Pasif iyimserler, iyimser bir bakış açısına sahip olsalar da, sorunları çözmek için çaba harcamaz ve bunun gereksiz olduğunu düşünürler. Gerekli insanlar ve kurumlar tarafından problemlerin çözüleceğine inanmaktadırlar. Dinamik iyimserler ise tam tersine uygulamaya dönük ve etkindir. Dinamik iyimserler sorunları çözme konusunda etkindir ve düş kırıklığından ziyade yelden denemeye ve yeniden yapılanmaya odaklıdır. Karşılaştıkları güçlükleri de gelişimin bir parçası olarak düşünür ve olayları olduğu gibi kabullenirler. Dolayısıyla dinamik iyimserlik, kişinin yaşamında kalıcı etkilere neden olur, mutluluğu da artırmaktadır. Aynı zamanda da güçlü bir düşünme yapısı sağlamaktadır (Finger, 1998).

İyimser kişiler, olaylara yaklaşımında olumlu bir zihinsel yönelim sergilemekte, hatta olumsuz yaşantıları olduğunda da bu olumlu tutumu devam ettirebilmektedirler (Finger, 1998). İyimser bireyler, bardağın boş tarafı yerine dolu tarafını görme eğilimindedirler. İşte bu eğilim, iyimser bireylerin, olumsuz ya da güç yaşantılar içinde olsalar dahi, geleceğe yönelik olumlu bir bakış açısı geliştirebilmelerini sağlamaktadır (Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Yapılan araştırmalar göstermiştir ki iyimser olma durumu, stres içerik koşullarda dahi amaca ulaşmayı kolaylaştırabilmektedir (Carver ve Scheier, 1990). Aynı zamanda iyimserliğin uyum ve psikolojik iyi oluş ile olumlu bir ilişkisi olduğu saptanmıştır (Carver ve Scheier, 1993). Bunun gibi bulgulara dayanarak söylenilebilir ki, iyimserlik, fiziksel ve psikolojik iyi oluş açısından önemi tartışılmaz bir özelliktir (Scheier ve diğerleri, 1994). İyimserliğin, bireyleri kırılganlıktan uzaklaştırdığı, morallerini yükselttiği ve hatta travmadan koruduğu üzerinde durulmakta ve psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Gillham ve Reivich, 2004).

İyimserliğin, bireylerin ruh sağlıkları üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu hususunda yaygın bir anlayış bulunmaktadır. İyimserliğin, hayatta karşılaşılan zorlanmaların bireylerin psikolojik durumları üzerinde oluşturduğu olumsuz etkiyi azalttığı düşünülmektedir. Dolayısıyla iyimserlik, adeta olumsuz yaşantılar ve bireyin psikolojik olarak zorlanma durumu arasında yatıştırıcı ve koruyucu bir kalkan

görevi görerek, bireyin ruhsal durumunun olumlu yönde değişmesine neden olmaktadır (Segerstrom, Taylor, Kemeny ve Fahey, 1998).

Yaşam doyumu da aynı şekilde ruhsal durumla çok yakından ilgili genel bir kavramdır. Yaşam doyumu “Subjektif (Öznel) İyi Oluş” kavramıyla açıklanmaktadır. Subjektif iyi oluş, bireyin yaşamındaki olumlu, olumsuz duygular bütünü ile bireyin ruhsal ve duygusal dengesi arasındaki ilişkidir denilebilir. Subjektif iyi oluş, hem olumlu duyguları ve mutluluğu kapsar, aynı zamanda da bireyin hedeflerine ulaşması ile de ilgilidir (Gülaldı, 2010; Selçukoğlu, 2001).

Yaşam doyumunun yüksek olması, kişinin olumlu duygularının artmasına ve dolayısıyla stres yaratabilecek durumlarla daha kolay baş edebilmesine imkân sağlamaktadır. İşte tam bu nedenle de, “iyi oluş” un en temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006).

Yukarda kısaca bahsedildiği üzere, çalışmanın içeriğini oluşturan bilinçli farkındalık, iyimserlik ve yaşam doyumu birçok ortak alanı etkileyen, içeren ve ilişkili olabilecek değişkenlerdir. Üçünün farklı değişkenler açısından incelenerek, bulguların ortaya konulmasının, önemli bulgular ortaya koyabileceği ve daha sonra bu konularda çalışma yapacak olan araştırmacılara da yardımcı olabileceği düşünülmüştür.

1.1 Amaç

Araştırmada, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisinin araştırılması amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıda yer alan araştırma sorularına cevap aranmıştır.

1.2 Problem Cümlesi

Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, iyimserlik düzeylerine ve yaşam doyumlarına anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3 Alt Problemler

1. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- a. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?

- b.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
 - c.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmekte midir?
 - d.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
2. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

- a.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
- b.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
- c.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmekte midir?
- d.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmekte midir?

1.4 Denenceler

1. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- a.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.
- b.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.
- c.** Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri

medeni duruma göre anlamlı olarak değişmektedir.

- d. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir.

2. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- a. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.
- b. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.
- c. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmektedir.
- d. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir.

1.5 Sayıtlar

1. Katılımcıların “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “İyimserlik Ölçeği” ve “Yaşam Doyum Ölçeği” ni yanıtlarken samimi oldukları varsayılmaktadır.
2. Katılımcıların Kişisel Bilgi Formu’na verdikleri yanıtların doğru olduğu varsayılmaktadır.
3. Araştırma kapsamındaki katılımcıların evren grubunu yeterli düzeyde temsil ettikleri varsayılmaktadır.
4. Kullanılan istatistiksel teknikler amaca uygundur.

1.6 Sınırlılıklar

1. Bu araştırma Samsun ilinde yaşayan 20 ve 50 yaş arasında olan 565 yetişkinle sınırlıdır.
2. Katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyleri, katılımcıların “Bilinçli Farkındalık Ölçeği” nden, iyimserlik düzeyleri “İyimserlik Ölçeği”

nden, yaşam doyumu düzeyleri ise “Yaşam Doyum Ölçeği”nden aldıkları puanlarla ve araştırmacı tarafından geliştirilen Kişisel Bilgi Formu’ndan elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

3. Araştırma sonucunda elde edilen bulgular, çeşitli ölçeklerden alınan verilerin SPSS 21.0 istatistik programında yapılan analizlerle sınırlıdır.

1.7 Tanımlar

İyimserlik: İyimserlik, zorluklara ve engellemelere rağmen, hayatta her şeyin iyi gideceğine dair güçlü beklentidir (Goleman, 2000).

Bilinçli Farkındalık: Bir kişinin dikkatini şu anda meydana gelmekte olanlara, yargılamadan ve kabullenici bir şekilde odaklamasıdır (Brown ve Ryan, 2003; Kabat-Zinn, 1994; Linehan, 1993a).

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi belirlediği kriterlere uygun bir şekilde, tüm hayatını pozitif değerlendirmesidir (Altundağ, 2013).

1.8 Araştırmanın Önemi

Bu araştırmanın bilinçli farkındalık düzeyi ile iyimserlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyerek, ülkemizde bilinçli farkındalığı artırmaya yönelik yapılacak uygulamaların çoğalmasına ve özellikle “bilinçli farkındalık “ kavramına daha çok ilgi çekerek, bu konuyla ilgili araştırmaların artmasına yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Ayrıca, son yıllarda, Türkiye’de ve dünyada pozitif psikoloji kavramının önem kazandığı ve dikkat çektiği gözlemlenmektedir. Bu çalışmayla, pozitif psikoloji ile yakından ilgili olduğu düşünülen iyimserlik kavramının da çalışılmasının uygun olduğu düşünülmüştür. Özellikle pozitif psikolojinin gözde kavramlarından biri olan iyimserlik, bilindiği gibi, son yıllarda da ülkemizde üzerinde sıklıkla durulan çalışma konularından biridir. Psikoloji literatürünü incelediğimizde, olumsuz duygu durumlarının daha çok inceleme konusu edildiği ancak, pozitif duygu durumları üzerinde ise aynı sıklıkla durulmadığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle de araştırmada incelenen kavramlar uygun bulunmuş ve bu tarz çalışmaların artmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Dolayısıyla yaşam doyumu, iyimserlik ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin farklı değişkenler açısından incelenmesi sonucu ulaşılacak bulguların önemli olabileceği ve bu konuda çalışmak isteyecek diğer araştırmacılara ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık alanına katkı sağlayabileceği düşünölmektedir.



İKİNCİ BÖLÜM

II. KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1 Yaşam Doyumu

Araştırmacılar çok uzun süreler mutluluğu ölçmeye gayret etmişlerdir. Her insan farklıdır ve her bireyi mutlu eden şey de kişiden kişiye değişiklik göstermektedir. Bu nedenle insanları neyin mutlu ettiğini ölçmek de zorlaşmaktadır. Günümüze gelene kadar insanları neyin mutlu ettiğinden çok, onları neyin mutsuz ettiği daha çok araştırılmıştır. Ancak son zamanlarda insanları neyin mutlu ettiği daha çok konuşulmaya ve araştırılmaya başlamıştır. Bu noktada da yaşam doyumu kavramı devreye girmektedir.

Yaşam doyumu, bireyin kendine dair beklentileri ile gerçek durumunun farkında olup ikisi arasında yaptığı kıyaslama sonucu ortaya çıkan, geçmişteki tecrübeleri ve yaşamdan bekledikleri ile ilişkili bir durumdur. Başka bir şekilde belirtmek gerekirse, gün içindeki işlerde hissedilen mutluluk ve moral gibi olumlu duyguların, olumsuz duygulardan daha fazla olmasını ifade eder (Özer ve Karabulut, 2003).

Yaşam doyumu kavramı aynı zamanda “Subjektif (Öznel) İyi Oluş” la da açıklanmaktadır. Subjektif iyi oluş ise, bireyin duygusal dengesi ile yaşamdaki olumlu ve olumsuz duygular arasındaki ilişkidir. Subjektif iyi oluş kavramı, hem mutluluk gibi olumlu duyguları kapsar hem de bireyin hedeflerine ulaşması ile de ilişkilidir (Gülaldı, 2010; Selçukoğlu, 2001). Yaşam doyumu, subjektif iyi oluşun bilişsel yönünü temsil etmektedir. Yaşam doyumunun yüksek olması, bireyin daha çok olumlu duygu hissetmesine neden olur ve böylece birey stres yaratan durumlarla daha kolay başa çıkar. Bu nedenle yaşam doyumu “iyi oluşun” en önemli göstergelerinden biri olarak ele alınır (Gilman ve Huebner, 2006).

Alanyazında yaşam doyumu kavramı incelendiğinde; yaşam doyumu kavramının tanımına göre üç farklı sınıflandırmaya tabi tutulduğu görülmektedir.

Birinci gruba dahil edilebilecek tanımlarda; yaşam doyumu genellikle iyilik ya da erdem gibi dışsal faktörlere bağlı olarak tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan

yapabileceğimiz ortak çıkarıma göre bireylerin temel amacı huzura ulaşmaktır. Aristoteles'e göre birey akıl sahibi olduğundan önemli erdem ve yeteneklere sahiptir. Bu erdem ve yetenekler sayesinde huzura ulaşabilir. Hatta bireyin sadece bu erdem ve yeteneklere sahip olması dahi onun huzuru elde edebilmesi için yeterlidir (Gümüş, 2006). Cowan (2005) ise; ideal tanım yapılmak isteniyorsa bu tanımın kültürler ve de bölgeler arası farklılık gösterebileceğini savunmuştur (aktaran Şahin, 2008).

İkinci gruba dahil edilebilecek tanımlarda; yaşam doyumu, yaşamdaki olumlu tarafları içeren, iyi oluş hissini kapsayan bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Köker, 1991).

Üçüncü gruba dahil edilebilecek tanımlar, bireylerin yaşamları içinde duygu değişimlerinin olduğu üzerinden yola çıkar ve buna odaklıdır. Eğer yaşamda olumlu duygular baskınsa mutluluk da beraberinde gelmektedir. Olumsuz duyguların baskın şekilde hissedilmesi ise bireyde doyumsuzluk hissi yaratmaktadır. Buna göre mutlu olan birey, yaşam doyumuna ulaşmış huzurlu bireydir ve bu hayatının her yönüne yansımaktadır (Yetim, 1991). Bireyler, yaşamlarında objektif ya da subjektif koşullarda olumlu ve olumsuz duygular yaşamaktadırlar. Olumlu duyguların baskın olarak hissedilmesi doyum ve tatmin duygusu dolayısıyla mutluluğa neden olurken, olumsuz duyguların baskın hissedilmesi bireylerde doyumsuzluğa ve mutsuzluğa neden olmaktadır. Dolayısıyla bireylerin yaşamlarına karşı olan tutumları ve davranışları yaşamlarının bütününe iyi ya da kötü olarak algılanmasına neden olmaktadır (Gündoğar, Gül, Uskun, Demirci ve Keçeci, 2007).

2.1.1 Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yaşam doyumuna etki eden faktörleri listelemek ve tanımlamak tahmin edileceği üzere çok zordur. Keser'e (2003) göre ise yaşam doyumuna etki eden faktörler ise şöyle sıralanabilir:

1. Günlük yaşam içinde mutlu hissetmek,
2. Yaşamın her anında anlam bulabilmek,
3. Hedeflere ulaşma konusunda istikrar gösterebilmek,
4. Pozitif bireysel kimliğe sahip olmak,

5. Bireyin fiziksel görüntüsüyle barış içinde olması,
6. Bireyin ekonomik durumunun, güvenliğinin ve sosyal ilişkilerinin iyi ve sağlam olması.

Yaşam doyumunu faktörlerini ise genel olarak bireysel faktörler, iş ile ilgili faktörler, çevresel faktörler ve toplumsal faktörler olmak üzere dört ana başlık altında toplayabiliriz.

Bireysel faktörler bireylerin olaylara karşı tutum ve yaklaşımlarını ve sahip oldukları iş ile ilgili değerlerini belirlemektedir. Bireylerin sahip oldukları karakteristik özellikler, bireylerin yaşanan olaylara pozitif veya negatif yönde bakışını etkilemektedir. Aynı zamanda bireyin ailesinde aldığı eğitim, okullarda gördüğü eğitim, yetiştiği ortam ve kültürel özellikleri sahip oldukları bireysel faktörlerdir. Tüm bu bireysel faktörler ise yaşam doyumunu algısı üzerinde etkilidir (Baştemur, 2006: 69).

“Eğer birey yaşantısında huzur arıyorsa olaylara pozitif yaklaşmaya çalışır ve stresten uzak durmak için çabalar. Negatif yaklaşıma sahip bireyler ise sıkıntı içine girer, stres yaşar ve memnuniyetsizlik duygusu hisseder. Böyle bireyler saldırgan davranışlar da sergileyebilirler” (Özdevecioğlu, 2003: 92).

2.1.2 Yaşam Doyumu Kuramları

Yaşam doyum kuramları; ereksel, etkinlik, tabandan tavana-tavandan tabana, bağ ve yargı kuramları olarak sıralanabilir.

2.1.2.1 Ereksel Kuram

Bu kurama göre, mutluluğun gerçekleşebilmesi için belirli gereksinimlerin yerine getirilmesi ve bireyin belirlediği hedeflere ulaşabilmesi gereklidir. Bu kuram 1960’lı yıllarda Wilson tarafından öne sürülmüştür. Bu kurama göre, ihtiyaçlar doyurulduğunda mutluluk, ihtiyaçlar doyurulmadığında ise mutsuzluk oluşmaktadır (Wilson, 1967).

Bu kuram üç açıdan eleştirilmiştir:

1. Bu kuramın evrensel olarak kabul edilmesi için sözü geçen ihtiyaçlar giderildiğinde ortaya çıkan mutluluğun tüm kültürlerde aynı olması gerekmektedir. Ancak yapılan araştırmalar sonuçları bunu doğrulamamıştır.

2. Bireyler farklı hedeflere ve doyuma ulaşmak için farklı yollar izleyebilirler.
3. Bir hedefi ya da isteği olmayan bireylerin doyum ya mutluluğa ulaşmaları olası görünmemektedir (Gümüş, 2006).

Bireylerin hedefleri ve istekleri aslında sahip olunan gereksinimlerle kıyaslandığında daha bilinçli görünür ve bireyler kendi hedeflerini gerçekleştirdiklerinde mutluluk hissederler. Ancak bazı kuramcılar, bireyin sahip olduğu amaçların birbiriyle çelişmemesi gerektiğini vurgularlar. Eğer amaçlar birbiriyle çelişirse, mutluluk gerçekleşmez. Bireyin tam anlamıyla mutlu olabilmesi için hedeflerin bütünleştirilmesi ve birbiriyle uyumlu olması gerekmektedir (Diener, 1984).

2.1.2.2 Etkinlik Kuramı

Etkinlik kuramı ise bireyin mutluluğunu bireysel etkinliklerine dayandırmaktadır. Bu kuramın savunduğu, iyi bir şekilde yapılan ve olumlu sonuçlar doğuran etkinliklerin mutluluğa neden olduğudur. Bu kuramın bilinen ilk temsilcisi Aristoteles'tir ve Aristoteles'e göre mutluluk, erdemli aktiviteler sonucunda oluşmaktadır. Sözü edilen aktiviteler, bireyin hobileri, yaptığı seyahatler, spor aktiviteleri ve sosyal alandaki faaliyetlerdir. Bireyin yetenekleri ve sahip olduğu becerileri yeterli ise, bireyin aktiviteleri zamanla olumlu sonuç vermektedir ve haz sağlamaktadır (Yetim, 1991).

Kuramın bir başka varsayımına göre, bireyin sürekli kendini anlama çabasının, bireye mutsuzluk getireceğidir. Sürekli olarak mutluluğun düşünülmesi, yıkıcıdır. Bu kurama göre, birey önemli aktiviteler üzerinde yoğunlaşırsa, mutluluk kendiliğinden gelir (Diener, 1984).

2.1.2.3 Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı

Bu kuram, günümüzde psikolojinin popüler kuramlarındandır. Mutluluk, yaşanan küçük hazların, küçük hoşlantıların toplamıdır (Gümüş, 2006). Buna göre mutluluğu tanımak için, mutlu ve mutsuz anları ayırt edebilmek gerekmektedir.

Tavandan tabana kuramına göre; mutluluk duygusu genel olarak her bireyde olan bir özelliktir ve bireyler aslında olumlu yanı görmeye daha eğilimlidir. Bu bir güçtür ve bu güç bireyin yaşananlara yaklaşımını etkilemektedir. Hayatında doyumunu yakalayabilen, bunu başarmış birey anda mutludur. Örnek vermek gerekirse; pozitif

düşünen ve durumlara hoşgörülü şekilde yaşayabilen bireylerin dayanma güçleri diğerlerine nazaran fazladır. Bulgular göstermiştir ki, yaşam alanından elde edilen doyum genel yaşam doyumuna neden olmamaktadır Bireylerin genel anlamda sahip oldukları yaşam doyumları, yaşam alanından daha çok doyum olmalarına neden olmaktadır (Şahin, 2008).

2.1.2.4 Bağ Kuramı

Bağ kuramında; bireylerin yaşanan olaylar karşısındaki tutum ve davranışlarını belirleyen, “odaklı bellek, koşullanma, hatırdan kalma, şartlanma” gibi faktörlerdir. Bu tür durumlarda bireyin olaya olan yaklaşımının önemli olduğu düşünülmektedir. Birey, kendince olumlu bulduğu olayı içsel etmenlerle bağdaştırma yeteneğine sahipse, bu mutlu olmak için çok önemli ve büyük bir kaynaktır (Schwarz ve Clore, 1983).

Hatırdan kalma konusuyla bağlantılı araştırmalar da yapılmıştır. Buna göre olumlu anıların daha kolay hatırlanabildiği, olumsuz olayların ise daha az hatırlandığı saptanmıştır. Birey eğer geçmişinde olumsuzluklarla çok sık karşı karşıya kalmışsa yaşadığı zamanı daha olumlu yaşamak için çok çaba sarfeder ve anının tadını çıkarmaya çalışır (Diener, 1984).

2.1.2.5 Yargı Kuramı

Doyumun gerçekleşmesi için gerekli kriterler ve gerçek şartların oluşması gerekmektedir. Mutluluğun gerçekleşmesi için, doyumun sağlanmasında koşullar ve kriterlerin gerçekleşmesi gerekmektedir.

Diener’e (1984) göre yargılama kuramında önemli olan, şartların birey tarafından nasıl değerlendirildiğidir. Bu konuda net ve kesin sonuçlara ulaşmak karşılaştırmaların zaman aralıkları, aynı zamanda değişken büyüklüğünün tespitinin çok zor olması nedeni ile ise imkânsızdır.

2.1.3 Yaşam doyumuyla ilgili yapılan araştırmalar

Yaşam doyumunu konusunda hem yurt içinde hem yurt dışında çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Yurt dışında lise ve üniversite öğrencilerinin örneklem olarak seçildiği araştırmalarda, bir takım ebeveyn davranışları, sahip olunan manevi değerler ve inançlar, ebeveynlerin çocuğuna olan destekleri, öğrencilerin notları ve akademik

başarıları, ekonomik düzeyin yüksek oluşu, sahip olunan kültürel yaşam gibi hususların yaşam doyumu ile ilişkileri saptanmıştır. Türkiye’de ise gençler üzerinde yapılan araştırmalar, örneğin Nalbant’ın (1993) 15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevlerindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerini karşılaştırdığı araştırması, Selçukoğlu’nun (2001) araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma, Vara’nın (1999) yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği araştırma, üniversite öğrencilerinin örneklem olarak alındığı çalışmalar (Arı, 1989; Bilgen, 1989; Sivrikaya, 1992), özsaygı ve yaşam doyumunun ele alındığı (Maşrabacı, 1994; Taysi, 2000) araştırmalar yapılmıştır (Dost, 2007). Bununla beraber, Doğan’ın (2006) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada; üniversite öğrencilerinin yaşamı olumlu olarak algılamasının ilişkili olduğu durumların çevreden ziyade aile, ve yakın akraba ve dostlardan ilgi görmek, kendi bireysel yaşamları dahilinde geleceğe yönelik olumlu planlar yapmak, spor gibi aktivitelerde bulunmak olduğu saptanmıştır. Bu aktiviteler öğrencilerin hayatlarını daha pozitif ve tatminkâr duruma getirmektedir. Cenkseven ve Akbaş (2007), yaptıkları araştırmada ise özet olarak öğrencilerin daha olumlu bir ruh hali içinde bulunmalarını sağlayan durumların, sosyal olmaları, kendi hayatlarından, içinde buldukları aileden ve hatta değer verilen özel insanlardan duyulan hoşnutluk ve memnuniyet duyma, eğlenceli aktivitelerde bulunmak gibi durumlar olduğu görülmüştür.

Cinsiyet ve yaşam doyumu konusunda birtakım araştırmalar yapılmıştır. Bazı araştırmalarda cinsiyet ve yaşam doyumu arasında bir ilişki bulunmazken, bazı araştırmalarda birtakım ilişkiler saptanmıştır. Önemli nokta şudur ki; anlamlı bir ilişki bulunan araştırmalarda cinsiyet faktörünün tek başına ele alınmadığı görülmektedir. Araştırmalarda ulaşılan ilginç saptamalardan birisi de, kadınların erkeklere kıyasla daha fazla olumsuz duygu hissetmelerine rağmen, hayattan daha fazla doyum aldıklarıdır (Yetim, 1991). Cinsiyet noktasında yaşam doyumunu değerlendiren Wood, Rhodes ve Whelan (1989), 93 çalışmayı incelemiş ve sonuçta kadınların, yaşam doyumunu erkeklere nazaran daha yüksek olduğunu saptamışlardır.

Yaşam doyumu ve medenî durum arasında ilişkiyi araştıran araştırmalar da çok fazladır. Genel olarak bakıldığında araştırmacılar, evli olmanın yaşam doyumunu artırdığı sonucuna ulaşmışlardır (Yetim, 1991). Evlilikte, karı ve koca birlikte, elele yaşamın içinde mücadele vermekte ve birbirlerine destek olmaktadır. Bu durumun, sonuçların bu şekilde saptanmasında etkili olduğu düşünülmektedir.

Çetinkaya (2004) tarafından yapılan araştırmada, üniversite mezunlarının lise mezunlarına nazaran daha yüksek yaşam doyumu seviyesine sahip oldukları görülmüştür. Yaşam doyumu konulu bir araştırmada ise örneklem olarak doktorlar seçilmiş ve akademisyen doktorların yaşam doyumu seviyelerinin uzman doktorlar ve pratisyenlere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ünal, Karlıdağ ve Yoloğlu, 2001).

Keser'in (2003) yapmış olduğu bir araştırmada kadın akademisyenlerin yaşam doyumlarının erkek akademisyenlere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Malatya ilinde yine doktorlar üzerinde yapılan bir araştırmada ise tükenmişlik, iş doyumu, yaş ve cinsiyet gibi durumların yaşam doyumu seviyesi ile ilişkisi araştırılmıştır. Sonuç olarak, kadın doktorların erkek doktorlara nazaran yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ünal ve diğerleri, 2001).

Dikmen'in (1995) araştırmasına göre evli çiftler ne kadar uzun süre evli kalırlarsa, yaşam doyumlarının ve iş doyumlarının arttığı saptanmıştır.

Bireylerin statüsü ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de çeşitli araştırmalarda inceleme konusu olmuştur. Tümkaya, Hamarta, Deniz ve Çelik, (2008) yaptıkları bir araştırmada öğretim elemanları arasında en yüksek yaşam doyumuna sahip olanların profesörler olduğu görülmüştür. Doğan ve Moralı'nın (1999) yaptıkları araştırmada da öğretim elemanlarının statüleri yükseldikçe yaşam doyumlarının ve iş doyumlarının da yükseldiği saptanmıştır. Bunun yanında yapılan başka araştırmalarda ise öğretim görevlisi olan doktorların yaşam doyumlarının pratisyen doktorlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Karlıdağ, Ünal, Yoloğlu, 2001).

“Özdevecioğlu sanayi sektöründe bir işletmede incelemede bulunmuş ve araştırma sonuçlarına göre; kadın çalışanların erkek çalışanlara göre daha yüksek yaşam doyumu düzeyine sahip oldukları saptanmıştır” (Özdevecioğlu, 2003: 702). “Eğitimin yaşam doyumu üzerindeki etkisi ele alınırken sadece eğitim seviyesi değil,

eğitim seviyesi, sahip olunan gelir ve sosyal statü ile birlikte ele alınması gerektiği, bu şekilde ele alındığında yaşam doyumunu üzerindeki etkisi anlamlı duruma gelebileceği belirtirmiştir” (Keser, 2003: 200). “İlginç saptamalardan biri de eğitim düzeyinin kadınlar açısından daha fazla olumlu etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır” (Vara, 1999: 20).

“Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumları da yüksek olmaktadır. Gelir, işğörenin istek ve beklentilerini karşıladığında işğörenin mutlu olduğu görülmektedir” (Keser, 2003: 200).

Çevre ile yaşam doyumunu ilişkisini araştıran Campbell, Converse ve Rodgers’ın (1976) yaptığı araştırmaya göre arkadaş ortamında sağlanan doyumun, bireysel olarak iyi olmakla ilişkili olduğunu saptamışlardır.

Yapılan bir araştırmada saptandığına göre; bir iş yerinde çalışan işçilerin çalışma haklarının güvence altına alınması ve kendilerine sunulan çeşitli olanakların artması da işçilerin yaşam doyumunu artırmıştır (Yılmaz, Keser ve Yorgun, 2010).

Toplumsal faktörler de bireylerin yaşam doyumlarına etki eden faktörlerin başında gelmektedir. Bu toplumsal faktörlere örnek olarak, bireyin dahil olduğu sosyal faaliyetleri ve sosyal ilişkileri verebilir (Özdevecioğlu, 2003). Bireylerin sporla ilgilenmesi de onların yaşam doyumlarına önemli katkı sağlamaktadır. Yapılan bir araştırmada spor yapan öğretim üyelerinin yaşam doyumlarının yüksek olduğu saptanmıştır (Doğan ve Moralı, 1999).

Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan araştırmalar genel olarak cinsiyet, ırk ve gelir durumunun bireyin yaşam doyumuna ve mutluluğuna dair çıkarım yapmada ciddi etkilere sahip olmadıklarını ama bunun yanında bireyin psikolojik değişkenlerinin, kişisel eğilimlerinin, sosyal ilişkilerinin ve içinde yaşadıkları kültürün etkisinin bireyin yaşam doyumunu yordamada daha ciddi etkiye sahip olduğunu ortaya çıkarmaktadır (Myers ve Diener, 1995).

2.2 Bilinçli Farkındalık

Farkındalık terimi, bireylerin kendi davranışlarının ve tutumlarının ne kadar bilincinde ve farkında olduklarını belirtmek için kullanılır (Hutton ve Baumeister, 1991). Son zamanlarda psikoloji ve psikoterapide farkındalık temelli yaklaşımlar ciddi anlamda önem kazanmakta, araştırmalara konu olmakta ve uygulanmaktadır. Farkındalık temelli yaklaşımların nörolojik ve bilişsel faydalarından sıklıkla söz edilmektedir. Bilinçli farkındalık ise bireyin, kendisini hoşnut etmeyen birtakım duygular hissettiğinde o duyguları bastırmak yerine, yargılamaksızın ve şefkatli bir şekilde, hissettiği olumsuz duygularla ilgili açık düşünmesidir. An içinde meydana gelen olay, hissettirdiği duyguya bakılmaksızın gözlemlenir. Bu da dolayısıyla dikkati yönlendirme becerisi ve yargılamadan kabul edici esnek bir tutumu gerektirir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) kısaca derin bir farkındalık hali olarak ifade edilebilir (Brown ve diğerleri, 2007).

Bilinçli farkındalığın kökenini aslında Budist felsefe ve onun meditasyon tekniğinden almaktadır. Dolayısıyla geçmişi yaklaşık 2500 yıl önceye dayanmaktadır. Bilinçli farkındalığın temeli Doğu felsefesine aittir ancak bir ideolojiye ya da dini görüşe dayanmamaktadır. Belirli bir dine ait değildir ya da belirli bir dini ya da görüşü benimseyemeyi gerektirmemektedir. Bunlardan öte, bireyin varlığıyla temas etmesini sağlayan kendini gözleme dayalı sistematik bir süreçtir. Dikkat yaşanan ana dönüktür ve yargılama ya da kategorize etme yoktur. Bilinçli farkındalık sadece farkındalık demek değildir. Farkındalığın mutlaka yargısız ve şefkatli bir tutumla birlikte olması gereklidir. Sadece farkındalık bireye fayda sağlamaz hatta zarar bile verebilir. Bilinçli farkındalıktaki açık niyet, esnek tutum ve yargısızlığın üstü bu nedenle tekrar tekrar çizilmelidir, çok önemlidir. Bilinçli farkında olan birey kategorize eden, yargılayan bir tutum yerine, esnek ve şefkatli bir tutum halindedir ve bu tutum bireyler için yaşamdaki zorluklara karşı bir kalkan görevi yapmaktadır. Durumlar kötü olduğunda, yargısız ve esnek, açık tutumla farkında olan birey, kolaylıkla umutsuz ve başarısız hissetmeyecektir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalıkta duyularla temas sağlamak önemlidir. Böylece birey anda olur (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalık halindeyken şu anda olanlara karşı daha az pasif oluruz. Anda olmak ise, ruminatif düşüncelerin azalmalarını sağlar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007). Bilinçli farkındalıkta amaç, bireyin düşüncelerine ya da duygularına güçlü bir şekilde bağlı olmasını engellemek, gözlem yeteneğini kuvvetlendirmek, yargısız bir bakış açısına sahip olup, refah duygusunu ve huzurunu artırmaktır (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

Bilinçli farkındalık teknikleri, 1980'li yıllardan itibaren klinik psikolojide kullanılmaktadır. Bilinçli farkındalık tekniklerinde beş ana nokta vardır. Bunlar: dikkatlilik, gözlemlenme, tanımlama, mevcut anda yaşanan deneyimin farkında olma ve yargısız bir tutumla hareket etme kapasitesidir. Sürekli anda olabilme durumu, nerdeyse imkansızdır. Zihin dağılır, zaman zaman geçmişe ve geleceğe gider. İşte buradaki en önemli noktalardan birisi de bu zihnin dağıldığı anlarında farkında olabilme ve sakin bir şekilde anda olmayı seçebilmektir. Yani, bilinçli farkındalık sürekli olarak zihnin anda tutulması değil, zaman zaman geçmişe ya da geleceğe kayan zihni ve düşünceleri gözlemleyebilme, bunun farkında olabilme durumudur. Bazı kaynaklarda belirtildiği üzere, bilinçli farkındalığın 7 temel unsuru Kabul, şimdiki anda olma, acemi zihin, şefkat, açık bir merak ve niyet, yargısız olmak ve dikkattir (Brown ve diğerleri, 2007).

İnsanlar, çoğu zaman acı veren duygu ve düşüncelerle baş etmekte zorluk çeker ve bu sürecin sonunda onlarla fazlasıyla özdeşleşir. O kadar özdeşleşir ki artık zihin ve bu düşünceler arasında bir mesafe kalmaz. Bilinçli farkında olan birey ise zihnini dışarıdan gözlemekte, zihnin her an düşünce ürettiğinin bilincindedir. Dolayısıyla bu düşünceleri zihnin üretimi olarak gördüğünden, sadece bu bakış açısıyla bile düşünceleriyle arasında bir mesafe koymakta ve özdeşleşmeye engel olmaktadır. İkinci aşama olarak zihnin ürettiği bu düşüncelere yargısız ve gelip geçici olarak bakan birey, bu şekilde daha huzurlu hissedecektir. Bilinçli farkındalığın işlevselliği de buradadır (Ögel, 2012).

Farkındalık terimi bir bakıma meditatif bir alıştırmayı da işaret eder. Ancak tamamıyla, bu alıştırma sonucunda ortaya çıkan bir zihinsel durumu ifade etmektedir. Farkındalığın tanımı psikoterapi alanında kullanılması için kavramsallaştırılmıştır ve sonrasında genişletilerek bir pratikler bütünü

oluşturulmuştur. Birçok araştırmaya konu teşkil etmiş, sonunda ise kanıtlanmış bir psikoterapi yöntemi olmuştur (Ögel, 2012).

2.2.1 Bilinçli Farkındalığın Kökeni:

Bilinçli farkındalığın tarihsel kökenlerine kısaca değinmek gerekirse, mindfulness (bilinçli farkındalık) daha öncesinde de kısaca bahsedildiği üzere Budist felsefesine ve pratiğine dayanmaktadır. Budist öğreticiler, özellikle de Theravada geleneğini takip edenlerin bilinçli farkındalığın (mindfulness) en önemli savunucuları olduğu bililmektedir. Onlara göre, bilinçli farkındalık zihnin bir yeteneğidir. Etimolojik kökenine bakarsak, Pali dilindeki “Smrit” den gelen “Sati” kelimesine dayandığını görürüz. Pali dili Buda'nın öğretilerinin kaydedilmiş olduğu dildir. Sati kelimesinin anlamı “hatırlamak” tır. Sati kelimesinin “mindfulness” (bilinçli farkındalık) olarak çevrilmesi 1921 yılında gerçekleşmiştir (Nyanaponika Thera, 1972).

Buda, Pali dilinde yazılmış eski metinlerde “uyanmış birey, farkında olan” olarak geçer; buna göre bu duruma gelen birey artık uykudan uyanmıştır ve her şeyi olduğu gibi görür. Bu birey gerçekleri görmektedir, rüyada değildir. Bir Buda, zihinsel engellemelerden kurtulmuştur. Budizme göre, birey günlük yaşantısında çoğunlukla kısıtlı bir durumdadır. Meditasyon yaparak bu kısıtlı durumdan kurtulur ve uykusundan uyanır. Böylece neler olduğunu açık ve net bir şekilde görebilir, alışlagelmiş düşüncelerden kurtulur. Artık günlük yaşantılardaki deneyimlere farklı bir şekilde bakmaya başlanır. Şu an tam farkında olma becerisi, Buda'nın iç gözü kazanmak için öğretmiş olduğu araçlardan biridir. Ancak bu beceri de öyle kolayca kazanılabilecek bir beceri değildir (Nyanaponika Thera, 1972).

2.2.2 Bilinçli Farkındalığın İşlevsel Faydaları:

Hayes (2004) bilinçli farkındalığı kaçınma ve aşırı yüzleşme stratejilerinin zıttı olan bir mekanizma olarak tanımlamışlardır. Bu mekanizmanın işlevsel olarak bireye birçok faydası vardır. Germer'in (2004) bilinçli farkındalık anlarını ortak özelliklerini açıkladığı maddelerde de bu faydaları özetlenmiş bir şekilde fark edebilmek mümkündür. Bu maddeler:

- *Bilinçli farkındalık kavramsal değildir.* Düşünürken yorumlamalar yapılmaz.
- *Bilinçli farkındalık ana odaklıdır.* Daima şu anda kalınır.
- *Bilinçli farkındalık yargılayıcı değildir.* Düşüncelerimizi ya da olan biteni

yargılamayız. Etiketlemeyiz ve kategorize etmeyiz.

- *Bilinçli farkındalık amaçlıdır.* Amaç, dikkati daima bir yere yönlendirmektir. Dikkat sürekli olarak şu ana çevrilir. Bu da bilinçli farkındalığın sürekliliğini sağlar.
- *Bilinçli farkındalık katılımcı gözlemine gerektirir.* Bilinçli farkında olan birey bedenini de zihnini de daha yakından deneyimler. Ana şahittir.
- *Bilinçli farkındalık sözel değildir.* Kelimeler zihinde oluşmadan bilinçli farkındalık oluşmaktadır.
- *Bilinçli farkındalık keşfe dayalıdır.* Algılanması daha güç seviyeler algılanır ve sürekli yeni şeyler keşfedilir.
- *Bilinçli farkındalık özgürleştiricidir.* Şartlanılan acıdan özgürleştirir.

Bilinçli farkındalık halinde olan birey huzurludur. Birey, zihninin ürettiği her düşünceyi nasıl gözleyeceğinin farkındadır ve iyi bir gözlemcidir. Bu da onun anda kalmasını sağlar. Böylece de birey gözleyerek, zihnini tanır. Zihnini tanıyan birey, kendisini daha iyi tanır. Bu durumda altı çizilecek noktalardan biri de, birey hem zihindir, hem de zihin gözlemcisidir. Önemli olan bir düşüncenin üzerinde durmak ya da onu uzaklaştırmaktan ziyade, o düşüncenin bilincinde olmaktır. Bu gözlem, gözlemleyen ve gözlenen arasında bir ayrım oluşturmaz. Zihin kendini gözlemektedir. Bu gözlem gözlemciden de bağımsızdır (Hanh, 1987).

Bilinçli farkındalık sayesinde şu anda olan olaylara karşı daha az tepkisel hale gelinilir. Bu durum da, pozitif, negatif ve nötr olmak üzere tüm deneyimlerimizle daha sağlıklı bir ilişki kurmamızı, iyi hissetmemizi ve daha az acı duymamızı sağlar. Bilinçli farkında olarak, anda meydana gelen olaylar tanınır ve uyanık hissedilir. Genellikle farkında olunulmaz, daha çok şu anda değil, şu anda olan olaylar hakkındaki fikirler ya da dikkat dağıtıcı düşünceler içinde olunur. Bu biliçsizlik durumudur (mindlessness). Bilinçsizlik halindeyken, günlük aktiviteler hızlıca ve dikaktsizce yapılır, çoğu zaman sakarca davranılır, gelecek ya da geçmiş düşünülürken bulunulur. Fiziksel gerginlik hissedilmez, o anda konuşulanları, yeni tanışılan bireylerin isimlerini unutulur. Yemek yenilir ama ne yenildiğini farkında olunulmaz (Brown ve Ryan, 2003).

Bilinçli farkında bireyin dikkati geçmişte de gelecekte de değildir. O anda yaşanan şey reddedilmemektedir ve yargılanmamaktadır. Birey, bütünüyle o andadır. Bu şekilde bir dikkat hali bireyin enerjik ve uyanık olmasını sağlar aynı zamanda eğlendiricidir. Bu beceri geliştirilebilir bir beceridir. Bilinçli farkındalığını geliştiren bir birey, koşullamaları dışına çıkar ve olan biteni tüm gerçekliği ile görür (Germer, 2004).

Bilinçli farkındalığı meditasyon şeklinde uygulayarak geliştirmek mümkündür (Germer, 2004). Pali dilinde meditasyon kelimesine karşılık gelen bir sözcük yoktur ancak, meditasyon yerine “bhavana” kelimesi kullanılır. Bu kelimenin anlamı ise “zihinsel eğitim yoluyla gelişim” dir (Kabat-Zinn, 1994).

Kelimenin anlamından da çıkarıldığı üzere meditasyon, bireyin kendini tanıyıp, kendisi olması ile ilgilidir. Böylece birey yaşamını değerlendirir ve yaşam memnuniyetinin de farkına varır. Kendini tanıırken, yaşamı ve yaşamını tanıır. Meditasyon yapan birey daha fazla düşünmez, düşüncelerini izler ve sonrasında düşüncelerin ötesine geçer. Farkındalığı ve dikkati gelişir, gündelik yaşamın bir parçası haline gelir. Böylece birey, şu anda olanların, gelecekte olacakları etkilediğini de fark etmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Doğru ve düzenli nefes alıp verme, meditasyonun en önemli kısımlarından biridir. Doğru nefes alıp verme de karışık zihni denetleyebilmek ve kontrol edebilmek için iyi bir yoldur (Hanh, 1987).

Meditasyon yoluyla farkındalık hali geliştirilebilir. Kişinin dikkatli ya da bilinçli olmadığını fark etmesi farkındalığın göstergesidir. Doğru kullanılan bilinçli farkındalık, bireyi geleceğe dair hoşla gitmeyen korkulardan ve umutlarının bağımlısı olmaktan kurtaracak ve bireye anda bulunma özgürlüğü sağlayacaktır (Nyanaponika Thera, 1991)

2.2.3 Bilinçli Farkındalık ile İlgili Araştırmalar

Carmody ve Baer'in (2008) geliştirdiği bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programına 174 yetişkin katılmıştır. 8 oturum tamamlanmış ve katılan 174 yetişkin bireyin bilinçli farkındalık uygulamalarının, bireylerin bilinçli farkındalık seviyelerine, medikal ve psikolojik belirtilere, psikolojik iyi oluş hallerine nasıl etki ettiğini inceledikleri araştırmada, katılımcıların bilinçli farkındalık ve iyi oluş hallerinde artma, stres seviye ve belirtilerinde azalma tespit edilmiştir.

Brown ve Ryan (2003) bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluş üzerinde nasıl bir etkisi olduğunu araştırdıkları çalışmada, bilinçli farkındalık ve psikolojik iyi oluş arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Bilinçli farkındalığın aynı zamanda psikolojik ve öznel iyi oluşla yakından ilişkili olduğunu ortaya koyan başka çalışmalar bulunmaktadır. (Hanley, Warner ve Garland, 2015)

Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığın başa çıkma, stres ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini araştırdıkları çalışmalarına 65 üniversite öğrencisini dahil etmiştir. Sonuçta, bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin zorlayıcı yaşam durumlarında kaçınan başa çıkma stratejisine daha az başvurdukları, uyumlu ve aktif planlama başa çıkma stratejilerine ise daha çok başvurdukları sonucuna ulaşılmıştır. Tüm bunlara ek olarak, bu bireylerin günlük yaşantılarını daha az stresli buldukları ortaya çıkmıştır.

Türkiye’de bilinçli farkındalıkla ilgili yapılan bir çalışmada ise otonomi (özerklik) veren ebeveynlik stili ile bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiler farklı değişkenler açısından incelenmiştir (Kocaefe, 2013). Araştırmanın örneklemini 18-25 yaş arası 130 lisans öğrencisi oluşturmuş, çalışmanın sonucunda bilinçli farkındalık düzeyi ile stres, anksiyete ve depresyon arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) araştırmalarında bilinçli farkındalığın öz anlayış ve pozitif duygu ile pozitif yönde anlamlı ve orta düzeyde ilişkili olduğunu saptamışlardır. Bu çalışmada ulaşılan sonuçlardan birisi de bilinçli farkındalık ve stres, kaygı, depresyon, negatif duygu değişkenleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğudur.

Ülev (2004) ise 414 üniversite öğrencisi üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Araştırmasında bilinçli farkındalık düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarının; depresyon, kaygı ve aktif stresle olan ilişkisini inceleme konusu yapmış; bu araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile stresle başa çıkma yöntemlerinin alt başlıklarından olan iyimser yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Bilinçli farkındalık ile anksiyete, depresyon, stres ve pasif stresle başa çıkma yöntemleri alt başlıklarından olan boyun eğici ve kendini suçlayıcı yaklaşım yaklaşım arasında ise negatif yönde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Bir diğer araştırmada, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin uyumlu başa çıkma stratejilerini daha fazla, kaçınan başa çıkma becerilerini daha az ve stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerini daha etkin seviyede kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır (Brown, Ryan ve Weinstein, 2009).

Oxford Üniversitesinde 20 erkek ve 49 kadın katılımcı üzerinde yapılan çalışmada, bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının sonucunda depresyon seviyesinin anlamlı düzeyde azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Çalışma rehabilitasyon merkezlerinde yatarak tedavi alan ve majör depresyonu olan hastaları depresif semptomlarının %20 oranında azaldığını göstermektedir. (Kenny ve Williams, 2006). Bu çalışmada, zihnin modları olarak adlandırılan izolasyon, mükemmeliyetçi olma, ruminatif düşünme ve kendini olumsuz yönetmenin, bilinçli farkındalık aracılığıyla kontrol altına alınarak depresif durumlarla başa çıkmayı sağladığı ortaya konmuştur (Williams, 2008).

2.3 İyimserlik

İyimserlik, kişinin yaşamında ortaya çıkan olumlu sonuçlara sebep olan bilişsel eğilim olarak tanımlanmaktadır (Scheier ve Carver 1985). Goleman (2000) ise, iyimserliği yaşamın getirdiği olumsuzluk, sıkıntılar ve engellere karşın, her şeyin iyi gideceğine ilişkin beklentiler ve inançlar olarak tanımlamaktadır. İyimser bir yaklaşım tarzı ve tutum, bireyi depresyon ve mutsuzluktan korur ve ona fayda sağlar. Yapılan bazı araştırmalar, iyimserliğin kişinin sağlığı, başarısı ve insan ilişkileri üzerinde çeşitli olumlu etkileri olduğunu göstermektedir (McGinnis, 1998).

İyimserlik farklı açılardan ele alınmış ve incelenmiştir:

2.3.1 İyimserlik Eğilimi-İyimserlik Durumu

İyimserlik, eğilim açısından ve durum açısından olmak üzere ilişkili iki ayrı kavram halinde inceleme konusu olmaktadır. İyimserlik eğilimi, bireyin gelecekte iyi şeyler olacağına inanma halini belirtir. İyimserlik durumunun belirttiği ise bazı özel durumlarda, bireyin iyi olmayı tercih etmesidir. İyimserlik eğilimi, genel olarak inanç ya da beklentilerle ilgilidir ancak iyimserlik durumu özel ve bazı durumlarda ilgilidir (Daco, 1989).

2.3.2 Karşılaştırmalı İyimserlik-Gerçekçi Olmayan İyimserlik

İyimserlik kavramı genellikle iki kavram üzerinden açıklanır. Bunlar karşılaştırmalı iyimserlik ve gerçekçi olmayan iyimserliktir. Karşılaştırmalı iyimserlikte, kişi olumsuz durumlar yaşama ihtimali üzerinden çarpıtmalar yapar. Kişi, kendisini diğer insanlarla kıyaslar ve onlara göre daha az negatif durumla karşılaşacağını düşünür. Gerçekçi olmayan iyimserlikte, kişi, olumlu durumlarla mümkün olandan daha fazla karşılaşacağına inanırken, olumsuz olaylarla ise mümkün olduğundan daha az karşılaşacağını düşünür (Türküm, 1999).

McKenna'ya göre gerçekçi olmayan iyimserlik, kişilerin yaşanan olayları denetlemeyle ilgili yanılmasıdır. Buna göre, denetimimiz altında olduğuna inandığımız yaşantılar hakkında daha iyimser davranışlar sergileriz. McKenna'ya göre bireyin olaylar üzerindeki denetim gücü çoğaldıkça, iyimserlik düzeyleri de artar. Gerçekçi olmayan iyimserlik ise McKenna'ya göre, bireysel denetime ait bir yanılmasıdır. Gerçekçi olmayan iyimserlikte, olaylar üzerindeki bireysel hâkimiyet olduğundan daha çok algılanmaktadır. Gerçekçi olmayan iyimserliğe sahip birey oranının %95'in üzerinde olduğu belirtilmektedir. Bu da gerçekçi olmayan iyimserliğin yaygın bir inanış olduğunu göstermektedir. Bir çok bilim adamı bu durumun sağlıklı bir uyum olduğunu belirtse de, iyimser tutumun bireyi sunuç almaya motive eden ve onu umutsuzluğa sevk edebilecek olumsuz düşüncelerden koruyan tarafını önemle vurgulamaktadır (Türküm, 1999).

2.3.3 Biyolojik Açıdan İyimserlik:

Bazı bilim adamları iyimserliği biyolojik açıdan incelemektedir. Onlara göre, kişinin hormonları iyimserlik düzeyini etkileyebilmekte, hatta iyimserlik doğuştan gelmektedir. Buna göre, kişi iyimserliği doğuştan getirmekte, bu kişilerin iyimserlik düzeylerini sonradan karar ya da öğrenme yoluyla geliştirmelerine gerek kalmamaktadır. Biyolojik yaklaşımcılar iyimserliği bir duygu olarak tanımlamaz, doğuştan gelen bir nitelik olduğunu düşünürler.

Aslında, iyimserlik, hem beklenti, hem planlama hem de mantık gerektirir. Buna göre kişi, öncelikle beklentilerini gerçekçi düzeyde belirlemeli, olumsuz durumlarla baş edebilmek için mantıklı bir plan yapabilmeli ve yeterli güçle birlikte mücadele edebilmelidir. Bu şekilde düşünüldüğünde, iyimserlik, hem bir duydu durumunu ifade

etmekte, hem de geliştirilebilir bir özellik olarak ortaya çıkmaktadır (Gençoğlu, 2006).

2.3.4 Öğrenilmiş İyimserlik

Seligman literatüre öğrenilmiş iyimserlik kavramını katmıştır. Bu kavram, bireyin olumlu düşünme gücüne ve hayatta sorunlar ya da engellerle yüz yüze geldiğinde kendisine ne gibi telkinlerde bulunduğu odaklanır. Öğrenilmiş iyimserlik, aslında bir bakıma öğrenilmiş çaresizliğin tersidir. Öğrenme yaklaşımına göre, iyimserlik kişilerde geliştirilebilen bir tutumdur. İyimserliği öğrenen bireyler, daha az çaresiz hisseder ve olumsuz durumlarla mücadele teknikleri de farklılıklar gösterir (Chang, Sana ve Kye-Min, 2003). Seligman'a göre, iyimserlik anne, baba, öğretmen, medya ve diğerleri tarafından kişiye aktarılmaktadır. İyimser bireyler yaşanan olaylar ve karşılaşılan durumların nedenlerini gerçekçi ve sağlıklı bir şekilde açıklar ve bunları genellikle değiştirilebilir özelliklere bağlarlar. Bu nedenle de sorunlarla mücadele deip, başa çıkabilme gücünü kendilerinde bulurlar. Bu yaklaşımlarını da yetiştirdikleri nesillere kolaylıkla aktarabilirler. Seligman, ebeveynlerin çocuğa direk çözümleri vermesinin doğru olmadığını, bu şekilde çocukların düşünmelerine fırsat vermediklerini, bu nedenle de çocuğun iyimser ya da kötümser değerlendirmelerine ilişkin dönütler alamadıklarını belirtmiştir. Gerekli olan ise, çocukların düşünmelerine olanak verip, onlara problemleri tanıma ve çözüm bulma fırsatı tanıırken, değiştirilebilir özellikleri vurgulayarak aynı zamanda olumlu beklentilere sahip olmalarını sağlayarak, çocukların iyimserliği öğrenmeleri başarılabilir (Seligman, 2007).

2.3.5 İyimser Bireylerin Özellikleri:

İyimser bireylerin kişilik özelliklerine bakıldığında, eylem insanları oldukları göze çarpmaktadır. Sorunlar karşısında dışarıdan bir çözüm beklemek yerine eyleme geçip kendileri bir çözüm aramaktadırlar. Sıkıntılı süreçlerin dönemsel ve geçici olduğunu bilir ve bu süreçleri atlatmak için mücadele etmeleri gerektiğini düşünürler. Bunun yanında uğradıkları başarısızlıkları kişisel algılamaz, bive tekrar başarmak için mücadele ederler (Fellman, 2000).

İyimser bireylerin karşılaştıkları sorunları kolaylıkla aşabildikleri, kötümser bireylerin ise tam tersini yaşadıkları ve karşılaştıkları sorunları çözmede zorlandıkları

gözlenmiştir. Böyle durumların kişiyi yoğun bir strese soktuğu ve bunun nedeninin çoğunlukla genellenmiş beklentilerden kaynaklandığı görülmüştür (Balcı, 2002).

Scheier ve Carver (1993), iyimser kişilerin eğer yaşadıkları olumsuz durum denetlenebilirse sorun odaklı başa çıkma yollarını kullandıklarını; eğer denetlenemez bir durum ise de gerçekleri kabul etmeye yatkın bir tutum sergilediklerini saptamışlardır.

İyimserlik basit bir düşünce değildir. Etkili bir iyimserlik anlayışı, aslında hem anlayış hem de pratik gerektirmektedir. İyimserlik, daha iyi hissettirir ancak pasif bir iyimserlik, bireyi hayatta çok ileriye götürmemektedir. Pasif bir iyimser, olumlu düşünebilir ancak eyleme geçmeye pek yatkın değildir. Dinamik iyimserle ise eylem yanlısıdır ve uygulamaya dönüktürler. Dinamik iyimserler hayatta yaşadıkları tecrübeleri ve edindikleri düşünceleri daha farklı bir şekilde ifade edebilmektedirler. Hem olumlu düşünür, hem buna yönelik harekete geçerler ve hayatlarını bu şekilde ileriye götürebilmektedirler. Dinamik iyimserler, düş kırıklığı yaşada da yeniden yapılandırabilme yeteneğine sahiptirler. Uygulamaya dönük yapıları nedeniyle de daha kolay ve etkin bir şekilde ilerleme sağlarlar. Dinamik iyimserler karşılına çıkan zorlayıcı olayları oldukları gibi kabullenir ve bu olayları gelişimin bir parçası olarak görebilirler. Kötümserler daha çok problemlere odaklanırken, iyimserler ise çoğunlukla sorgulamaya odaklanırlar. Dinamik iyimserlik, depresyonu yenmede çok etkilidir ve bireyin mutluluğunu artırır ve kişisel amaçlarına ulaşmasını olanaklı kılar (Isaacowitz, 2005).

İyimserler başarısızlık durumlarını belirli koşullarla açıklayabilirler. Bu nedenle başarısızlık onlar için geçici bir durumdur. Bu da onlara çaresizliği giderici hamleler ve davranışlar yapma olasılığı verir. İyimserler, bir problemle karşılaştıklarında çoğunlukla direnirler. Kötümserler ise genellikle vazgeçmeyi tercih eder. Kötümserler bir olayı her şeyi kapsayan bir olumsuzlukla değerlendirdiklerinden, mücadele isteğini yitirirler. Bu nedenle eğer bir olayın sonucu belirsiz ise iyimser bir yaklaşımla olaya yaklaşmak, genellikle daha olumlu sonuçlara sebebiyet vermektedir. İyimserler, başarısızlığa rağmen, ısrarla çözüm yollarını araştırır, başarısızlık korkusuyla değil, başarmak umuduyla harekete geçer ve başarıya odaklanırlar. Eğer başaramazlarsa da bunu kişisel olarak değerlendirmez ve muhtemel koşulların sonucu olarak algırlar. İyimserlik, kişilerin olaylara ilişkin

algı ve değerlendirmelerini de etkileyen bir faktördür. İyimser ve karamsar bireyler çevrelerinde olup biten olayları, aynı şekilde görmelerine ve işitmelerine rağmen, bu olayları farklı şekilde yorumlamaktadırlar (Isaacowitz, 2005).

İyimser bireyler yaşadıkları gerçekler karşısında farklı durumlara göre farklı yöntemler kullanmayı bilirler. Onları başarıya ulaştıran, farklı yöntemlerin toplamıdır. Onlara göre iyimserlik, her gün her şeyin her koşulda daha da iyiye gittiğini söylemek ya da kötü günlerin çok geride kaldığını düşünmek değildir. İki durumu da bilip, gerçekçi bir şekilde kabullenmek ve tüm olumlu ve olumsuz yanlarıyla hayattan zevk almaktır (Seligman, 2007).

İyimser bireyler, hayatları boyunca olumlu bir zihinsel yönelim içindedir ve olumsuz yaşantılar içindeyken de olumlu bir bakış açısıyla hareket edebilirler (Finger, 1998). Başka şekilde ifade etmek gerekirse, iyimser bireyler yarısı dolu bardağın, boş tarafını çok önemsemez ve dolu tarafından memnuniyet duyar. İyimserlik bu eğilimi içerdiğinden, zor koşullarda yaşayan bireylerin, geleceğe olumlu bakmalarını sağlamaktadır (Scheier, Carver ve Bridges, 1994). Yapılan araştırmalar da iyimserliğin stres içeren durumlarda hedefe ulaşmayı kolaylaştırdığını (Carver ve Scheier, 1993), uyum ve psikolojik iyi oluş ile bağlantılı olduğunu (Carver ve Scheier, 1993) göstermektedir. Bu sonuçların da gösterdiği gibi iyimserlik fiziksel ve psikolojik iyi oluş açısından önemli bir özelliktir denilebilir (Scheier ve diğerleri, 1994). Bu bakımdan iyimserlik, bireyleri kolayca kırılmaktan alıkoyan, travma ve travma sonrası stres bozukluğundan koruyan ve bireylerin enerjilerini yükselten bir faktör olarak görülmektedir. Aynı zamanda iyimserliğin psikolojik dayanıklılığı da artırdığı vurgulanmaktadır (Gillham ve Reivich, 2004).

Hangi şekilde inanırlarsa inansınlar, bireylerin gelecekte kendilerini daha çok iyi şeylerin beklediğine dair inançları, onların ruh sağlıklarını olumlu bir şekilde etkilediğini çeşitli araştırmalar da göstermektedir. İyimserlik, olumsuz durumlar sonucu meydana gelen zorlanmaların, bireyin psikolojisi üzerindeki olumsuz etkisini azaltmaktadır. Daha farklı bir şekilde belirtmek gerekirse, iyimserlik, yaşanan olumsuz durumlar ile bireyin algıladığı psikolojik zorlanma arasında bir kalkan görevinde bulunarak, bireyin psikolojik durumunun olumlu yönde değişmesine neden olmaktadır (Seegerstrom ve diğerleri, 1998).

2.3.6 İyimsizlik ile ilgili yapılan çalışmalar

Chang (1996) örneklem olarak 111 Asya ve 111 Kafkasya kökenli Amerikalı öğrenciyi kullandığı araştırmada sonuç olarak Kafkas kökenli Amerikalıların, Asya kökenli Amerikalılara göre daha iyimsiz oldukları sonucuna ulaşmıştır. Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin sorunlar karşısında kaçınma ve geri çekilme davranışını daha çok kullandıkları saptanmıştır. Bunun yanı sıra Asya kökenli Amerikalı öğrencilerin, Kafkas kökenlilere nazaran daha fazla psikolojik problem yaşadığı ve depresyona eğilimli olduğu bulunmuştur.

Fontaine ve Seal (1997), 101 kadın üzerinde çalışmıştır. Çalışmalarında menstruasyon öncesi belirtiler, sosyal destek ve iyimsizlik arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda sosyal destek ve iyimsizlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Puskar, Bernardo, Ren, Haley, Tark, Switala ve Siemon (2010) kırsalda yaşayan 624 lise öğrencisi üzerinde çalışma yapmışlardır. Bu araştırmada, depresif belirtiler, mücadele etme ve öfkenin, iyimsizlikle ilişkisi üzerinde çalışmışlardır. İyimsizlik düzeyi yüksek öğrencilerde depresif belirtilerin daha az olduğu saptanmıştır. İyimsiz öğrencilerin öfke düzeyinin de daha az olduğu bulunmuştur. Bu araştırmada kız öğrencilerin iyimsizlik düzeyinin, erkek öğrencilerden daha az olduğu saptanmıştır.

Myers ve Reynolds (2000) tarafından 154 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan çalışmada, sağlıkla ilgili olaylarda zorlayıcı başetme, özsaygı denetim odağı ve iyimsizlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Sonuçta, sağlıkla ilgili durumlarda etkili başa çıkma stratejilerini kullanan bireylerin iyimsizlik düzeyinin fazla olduğu saptanmıştır. Öz güven düştükçe, iyimsizliğin de azaldığı görülmüştür.

Şimşek (2003), 36 üniversite öğrencisi üzerinde yaptığı çalışmada, deney ve kontrol grupları oluşturmuş ve bilişsel davranışçı yaklaşımla film terapisi ve rol değişimi uygulamaları sayesinde üniversite öğrencilerinin iyimsizlik düzeylerini arttırarak, akılcı olmayan düşüncelerini ise azaltmaya çalışmıştır. 10 hafta süresince deney grubuna film terapisi yapılmış ve rol değişimi uygulanmış, aynı süreçte kontrol grubuyla plasebo niteliğinde olan bir çalışma devam ettirilmiştir. Araştırmanın sonucunda ise, deney grubundaki öğrencilerin iyimsizlik düzeylerinde, kontrol grubuna göre bir yükseliş saptanmıştır.

Aymir (2004) 'in yaptığı çalışmanın örneklemini farklı firmalarda çalışan 584 sigorta çalışanı oluşturmuştur. Sigorta çalışanlarının iş verimleri ve iyimserlik-kötümserlik düzeyleri arasındaki ilişkiler çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Sonuç olarak, iyimser çalışanların, kendi performanslarını da olumlu yönde değerlendirdikleri saptanmıştır. Cinsiyet farklılıklarının iyimserlik düzeyine anlamlı bir etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kadın çalışanların erkek çalışanlara nazaran daha yüksek iyimserlik puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Bunun yanında yaş ve iyimserlik arasında negatif bir ilişki olduğu gözlenmiştir. İş tecrübesi az olan çalışanların iş tecrübesi çok olan çalışanlara göre iyimserlik düzeylerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

Li-Jun, Zhang, Osborne ve Guan (2004) Sars salgını varken yaptıkları araştırmada kültürlerarası iyimserlik üzerinde çalışmışlardır. Sonuçta Çinli bireylerin Sars salgını olmasına rağmen Kanadalılardan daha yüksek düzeyde gerçekçi olmayan iyimserlik düzeyine sahip oldukları saptanmıştır.

Baker, Blacher ve Olsson (2005) 214 aile üzerinde araştırma yapmışlardır. Örneklemdaki 214 aile gelişim bozukluğu olan ya da olmayan okul öncesi çocuk sahibidir. Bu ailelerin iyimserlik durumları araştırılmış ve sonuçta eğer anne davranış bozukluğu olan bir çocuk sahibi ise, annenin iyimserlik düzeyi düşük ise, diğer annelere göre daha fazla yüksek depresyon riski taşıdığı sonucuna ulaşılmıştır.

Bedi ve Brown (2005) kronik sağlık sorunu olan hastalarda iyimserlik düzeyini araştırmışlar ve sonuçta iyimserlik düzeyi yüksek olan hastaların fiziksel ve duygusal olarak daha iyi durumda oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Altunbaş (2005) 127 astım hastasında hastalığa uyum, algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Elde edilen sonuca göre, hastalığa uyum ve kötümserlik arasında olumsuz bir ilişki olduğunu bulunmuştur. Tam tersi olarak, iyimserlik ve hastalığa uyum arasında ise olumlu yönde bir etkileşim gözlemlemiştir hastalığa olan uyumun yordanmasında anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir.

El-Anzi (2005) 400 üniversite öğrencisi üzerinde akademik başarı, kaygı ve iyimserlik arasındaki ilişkileri incelediği araştırmasında, başarı ve iyimserlik arasında olumlu bir ilişki saptarken, kötümserlik ve akademik başarı arasında ise

olumsuz bir ilişki saptamıştır. Bu araştırmada erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek iyimserlik düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Açıkgöz (2006), üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, özyeterkinlik algıları ile iyimserlik durumları arasındaki ilişkiyi, Ankara üniversitesinde eğitim gören 106 kız 64 erkek öğrenci üzerinde incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha iyimser oldukları sonucuna ulaşılmıştır.

Gençoğlu (2006) tarafından 623 üniversitesi üzerinde iyimserlik ve kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. İyimserlik puanı yüksek olan öğrencilerin duygusal kararlılık düzeylerinin anlamlı biçimde yüksek olduğu saptanırken, yine iyimser öğrencilerin nevrotik ve psikotik eğilim düzeylerinin anlamlı biçimde düşük olduğu gözlemlenmiştir. İyimserlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin aile ve sosyal ilişki düzeyleri, iyimserlik puanı düşük olan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Nicholls, Polman, Levy ve Backhouse (2008), araştırmalarını sporcular üzerinde yapmışlardır. Araştırmada ruhsal dayanıklılık, iyimserlik ve başa çıkma ilişkisini incelemiştir. Sonuç olarak, dayanıklı sporcuların iyimserlik oranlarının daha yüksek olduğunu ve bunun yanında, bu sporcuların problem odaklı başa çıkma tekniklerini kullandıklarını saptamışlardır. Dayanıklılık oranı düşük sporcuların ise sorunlar ve engellemeler karşısında kaçınma yöntemlerini daha çok kullandığı ve kötümserlik puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmalar, ruhsal dayanıklılık konusunda iyimserlik ve başa çıkma tekniklerinin önemi fazla olan yordayıcılardan olduğunu göstermektedir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

III. YÖNTEM

3.1 Araştırma Deseni

Bu araştırma, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini inceleyen ilişkisel-betimsel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalar, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri belirlemek, neden-sonuç ile ilgili ipuçları elde etmeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2014).

3.2 Evren ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Samsun ili merkezinde yaşayan 20 ve 50 yaş arasında 565 gönüllü yetişkin oluşturmaktadır. Araştırmanın çalışma grubu rastgele randomizasyon yöntemi ile seçilmiştir. Örnekleme 399 kadın (%71), 166 erkek (%29) gönüllü yetişkin yer almaktadır.

Örnekleme yer alan yetişkinlerin %55'i 20-30 yaş aralığında, %26'sı 31-40 yaş aralığında, %19'u 41-50 yaş aralığındadır. Yetişkinlerin %26'sının aylık geliri 0-1000 TL, %27'sinin 1000-2000 TL, %36'sının 2000-3000 TL, %10'unun 3000-4000 TL arasındadır. %1'inin ise 4000 TL ve üzeri geliri vardır. %3'ünün ailesinin sosyo-ekonomik düzeyi üst, %17'sinin orta-üst, %60'ının orta, %17'sinin orta alt, %3'ünün ise alt düzeydedir. Örnekleme yer alan yetişkinlerin %6'sı ilköğretim, %3'ü ortaokul, %6'sı lise, %85'i ise yükseköğretim mezunudur. %20'sinin doğum yeri köy, %29'unun ilçe, %28'inin il, %23'ünün ise büyükşehirdir. Yetişkinlerin %49'u evli, %46'sı bekar, %4'ü boşanmış, %1'i ise duldur. Örnekleme yer alan yetişkinlerin %81'i çekirdek ailede, %9'u ise geniş ailede yaşamaktadır. %5'inin ailesi parçalanmış, %5'i ise farklı aile yapılarına sahiptir. Yetişkinlerin %4'ünün sosyal hayata katılma derecesi çok yüksek, %19'unun yüksek, %46'sının normal, %21'inin az, %10'unun ise çok azdır. Ailenin tek çocuğu olan yetişkinlerin oranı %2'dir. İki kardeş olanlar %33, üç veya daha kardeş olanlar ise örnekleme %65'lik bir orana sahiptir. Örnekleme yer alan yetişkinlerin %30'u hayatlarında yaşadıkları sorunlar için profesyonel yardım almış, %70'i ise almamıştır.

3.3 Veri toplama araçları

Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin soruların yer aldığı 'Kişisel Bilgi Formu', bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeye yönelik, 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği', iyimserlik düzeylerini ölçmeye yönelik 'İyimserlik Ölçeği' ve yaşam doyumu düzeylerini ölçmeye yönelik 'Yaşam Doyumu Ölçeği' kullanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçme araçları ile ilgili ayrıntılı bilgiler aşağıda sunulmuştur.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmada bireylerin bazı demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

3.3.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), günlük yaşamda dikkat ve farkındalığı ölçmek için oluşturulmuştur (Brown ve Ryan, 2003). MAAS daha çok şimdiki zamanda olup biten şeylerle ilgili olarak farkındalık ve dikkatin var olup olmadığının tespitiyle ilgili bir ölçektir. Dikkatlilik frekansındaki bireysel farklılıkları saptamak için kullanılmaktadır. Her biri bildiri niteliğinde olan ve onaylama ifade eden cümlelerden oluşan üzere toplam 15 maddelik bir ölçektir. Katılımcıların belirli bir durumu ne sıklıkta yaşadıkları, 6 puanlı Likert ölçeği kullanılarak ölçülmektedir. Puanlar 1 ile 6 arasındadır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan 15'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir.. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı. 82, test-tekrar test korelasyon. 86 olarak hesaplanmıştır. MAAS için geçerlik ve güvenilirlik ölçümleri yapılmış ve sonuçta MAAS'ın yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır (Brown ve Ryan, 2003).

3.3.3 Yaşam Doyumu Ölçeği

Araştırmada, yaşam doyumunu ölçmek için, Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen YDÖ - The Satisfaction With Life Scale (SWLS) kullanılmıştır. Yaşam Doyumu Ölçeği, bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu belirlemek ve ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği, likert tarzı 7 dereceli (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları kendi yaptıkları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise. 82 olarak saptamışlardır. Ölçek, Yetim

(1991), tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Yaşam doyumu ölçeğinden alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Katılımcının ölçekten aldığı puan düşük ise yaşam doyumunun düşük olduğu kabul edilmektedir. Eğer ölçekten aldığı puan yüksekse yaşam doyumunun yüksek olduğu düşünülmektedir.

3.3.4 İyimserlik ölçeği

İyimserlik Ölçeği, Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. 4'lü likert tipi bir ölçektir ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği, Cronbach Alfa İç Tutarlık, testin tekrarı ve test yarılama olmak üzere üç yöntemle hesaplanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı. 96'dır. İyimserlik ölçeği 4'lü likert tipi bir ölçektir. Katılımcılardan, ölçeğin her maddesinin karşısında yer alan; (1) Benim gibi hiç değil, (2) Benim gibi değil, (3) Bazen benim gibi ve (4) Tam benim gibi seçeneklerinden birini işaretlemeleri istenmektedir. Ölçekte bazı maddeler ise (1, 6, 8, 9, 11) tersten puanlanmaktadır. Katılımcıların ölçekten alabilecekleri en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96'dır. Puanın yüksek olmasının anlamı, bireyin "iyimser" olarak algılandığı biçiminde değerlendirilmektedir.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçme araçları, Samsun ili merkezinde yaşayan 20 ve 50 yaş arası 565 gönüllü yetişkine doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce yetişkinlere araştırma hakkında bilgi verilmiş, yanıtız soru bırakmamaları rica edilmiş ve samimi olmayan yanıtlardan kaçınmak için isim yazmalarına gerek olmadığı vurgulanmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik koşulunu sağlayıp sağlamadığı analiz edilmiştir. Tek değişkenli uç değerler katılımcıların Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve İyimserlik Ölçeklerinden aldıkları puanlar standardize edilmiş z puanlarına dönüştürülmüş ve z puanı -3.29 ile +3.29 aralığı dışında kalan değerler veri setinden çıkarılmıştır (Fidell ve Tabachnick, 2012). Bu bağlamda bu değer aralığının dışında puanlara sahip 3 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmada çok değişkenli normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri aracılığıyla incelenmiştir. Çok

değişkenli normalliğin kontrolü doğrudan yapılamadığından bu varsayım Mahalanobis uzaklıkları aracılığıyla kontrol edilmiştir (Can, 2016). Araştırmada her bir alt problem için 2 bağımlı değişken bulunduğundan her biri için Mahalanobis uzaklıkları ayrı ayrı incelenmiştir. İki bağımlı değişkeni olan araştırmalar için Mahalanobis uzaklığı kritik değeri 13.82'dir. Bu değer üstündeki Mahalanobis değerleri uç değer olarak kabul edilmektedir. Yapılan analizler sonrasında araştırmada 13.82'yi aşan veri bulunmadığı görülmüştür.

Bağımlı değişkenlerin puan dağılımlarının normal olup olmadığına Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilks testleriyle incelenmiştir. Her iki test sonucu puanların normal dağılmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Analizler bağımlı değişkenlere ait tüm ölçümlerin 05 düzeyinde anlamlı olduğunu göstermiştir. Ancak bununla birlikte Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro Wilks testlerinin veri sayısının fazla olması durumunda normallikten küçük sapmalara duyarlı olduğu bilinmektedir. Bu nedenle verilerin normal dağılıp dağılmadığına çarpıklık ve basıklık değerleri incelenerek karar verilmiştir. Değişkenlere ait dağılımın betimsel istatistikleri Tablo 1 'de sunulmuştur.

Tablo 1: Ölçme Araçlarına Ait Betimsel İstatistikler

	Yaşam Doyumu	Bilinçli Farkındalık	İyimserlik
İstatistikler			
Ortalama	22.33	44.58	75.37
Medyan	23	43	76
Varyans	35.91	210	111.27
Standart Sapma	5.99	14.5	10.54
Ranj	30	72	54
Çarpıklık	-.411	.552	-.512
Basıklık	-.394	-.127	.056

Her üç ölçme aracına ait betimsel istatistikler incelendiğinde genel olarak ortalama ve ortanca değerlerin birbirine oldukça yakın olduğu dolayısıyla dağılımların simetrik olduğunu söylemek mümkündür. Bununla birlikte çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması normallikten önemli bir sapma olmadığını göstermektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2010).

Varyansların homojenliği Levene Testi'yle sınınmıştır. Çalışmada bağımsız değişkenler olarak cinsiyet, sosyal katılım, medeni durum ve gelir düzeyine yer verilmiştir. Bağımlı değişkenler ise Yaşam Doyumu, İyimserlik ve Bilinçli Farkındalık leklerinden alınan puanlardır. Birden fazla bağımlı değişken üzerinde tek bir bağımsız değişkenin etkisi incelendiğinden Tek Yönlü MANOVA'dan yararlanılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2002). Tek yönlü MANOVA sonucu anlamlı bulunan değişkenlere ilişkin grupların ortalamaları arasındaki farklar incelenirken eğer varyanslar homojense Tukey, varyanslar homojen değilse Dunnett testinden yararlanılmıştır. Gruplar ortalamaları arasındaki farkların incelendiği birçok post hoc testi bulunmakla birlikte, bu testler temelde benzerdir ve birbirine yakın sonuçlar verir (Kalaycı, 2016). Bu araştırmada grup ortalamaları arasındaki farkların incelenmesi aşamasında çokça tercih edilen Tukey ve Dunnett testlerinden yararlanılmıştır. Ortalamalar arasındaki farkların anlamlılık değerlendirmesi için hata payı olarak $p < .05$ kabul edilmiştir.

Araştırmada araştırmanın amacına uygun olarak Pearson Momentler Katsayısı ve Tek Yönlü MANOVA, ok Değişkenli ANOVA, Tukey ve Dunnett C testleri uygulanmıştır. Verilerin analizi SPSS 21 kullanılarak yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

IV. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amaçlarına ilişkin yapılan istatistiksel işlemler sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Denence 1: Yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan yetişkinlerin yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri arasındaki korelasyon testi sonuçları Tablo 2 de verilmiştir.

Tablo 2: Yetişkinlerin Yaşam Doyumu Düzeyleri ve İyimserlik Düzeyleri Arasındaki İlişkiye İlişkin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Yaşam Doyumu	İyimserlik
Yaşam Doyumu	1.00	
İyimserlik	.44**	1.00

**p<.01

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların Yaşam Doyumu ve İyimserlik puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir (r=.44, p<.01).

4.1.1 Denence 1 a: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin cinsiyetleriyle yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3: Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Yaşam doyumu		İyimserlik	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın	166	22.34	6.07	75.44	10.56
Erkek	396	22.32	5.83	75.22	10.56

Tablo 3’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve iyimserlik puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 4 ’de sunulmuştur.

Tablo 4: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Cinsiyet	1	.027	2	559	.974

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda Yaşam Doyumu ve İyimserlik düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p>.05$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu ve iyimserlik puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

4.1.2 Denence 1.b: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım düzeyi ile yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için sosyal hayata katılım düzeylerine bağlı olarak katılımcılar “çok yüksek”, “yüksek”, “normal”, “az” ve “çok az” şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve iyimserlik puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo 5 ’de sunulmuştur.

Tablo 5: Yetişkinlerin Sosyal Hayata Katılım ile Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistik Değerleri

Bağımlı Değişken	Sosyal Hayata Katılım	n	\bar{X}	Ss
Yaşam Doyumu	Çok yüksek	22	24.55	5.21
	Yüksek	109	22.74	5.57
	Normal	260	22.82	5.96
	Az	119	21.43	5.93
	Çok az	52	19.79	6.48
İyimserlik	Çok yüksek	22	76.59	12.23
	Yüksek	109	76.11	11.28
	Normal	260	76.06	9.76
	Az	119	73.72	10.83
	Çok az	52	73.65	11.15

Tablo 5’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve iyimserlik puan ortalamaları sosyal hayata katılım düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 6 ’da sunulmuştur.

Tablo 6: Yetişkinlerin Sosyal Hayata Katılım Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Sosyal Hayata Katılım	.960	2.90	8	1112	.003

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.518$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yaşam Doyumu Levene $F=1.27$, $p=.280$; İyimserlik Levene $F=1.76$, $p=.136$) Wilk’s Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 7’de görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk’s Lambda (Λ) = .960; $F_{8,1112} = 2.90$; $p=.003$) katılımcıların sosyal katılım düzeylerine göre yaşam doyumu ve iyimserlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu ve iyimserlik üzerinde sosyal katılım düzeyi anlamlı bir

farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

Tablo 7: Yetişkinlerin Sosyal Katılım Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Sosyal Katılım	Yaşam Doyumu	20.07	4	5.02	5.32	.000
	İyimserlik	5.82	4	1.45	1.57	.181
Hata	Yaşam Doyumu	525.67	557	.944		
	İyimserlik	516.13	557	.927		
Toplam	Yaşam Doyumu	545.83	562			
	İyimserlik	522.7	562			

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 7 incelendiğinde yaşam doyumu ($F_{4,557}=5.32$; $p=.000$) puanlarında sosyal hayata katılım düzeyine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. İyimserlik puanlarının ise değişmediği görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 8 ’de verilmiştir.

Tablo 8: Yetişkinlerin Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Çok yüksek	Yüksek	2.80	1.38	.252
	Normal	2.72	1.31	.230
	Az	4.12*	1.37	.023
	Çok az	5.76*	1.50	.001
Yüksek	Çok yüksek	-2.80	1.38	.252
	Normal	-.08	.67	1
	Az	1.31	.78	.447
	Çok az	2.95	.99	.026
Normal	Çok yüksek	-2.73	1.31	.230
	Yüksek	.08	.67	1
	Az	1.39	.65	.209
	Çok az	3.03*	.90	.007
Az	Çok yüksek	-4.12*	1.37	.023
	Yüksek	-1.31	.78	.447
	Normal	-1.39	.65	.209
	Çok az	1.64	.98	.453
Çok az	Çok yüksek	-5.76*	1.50	.001
	Yüksek	-2.95	.99	.026
	Normal	-3.03*	.89	.007
	Az	-1.64	.98	.453

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 8 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu ($\bar{X}=24.55$) sosyal katılımı az ($\bar{X}=21.43$) ve çok az ($\bar{X}=19.79$) olan bireylerden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu sosyal katılımı az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir.

4.1.3 Denence 1.c: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmektedir.

Katılımcıların medeni durumları ile yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için katılımcıların medeni durumlarına bağlı olarak katılımcılar evli, bekar, boşanmış şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve iyimserlik n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 9'da sunulmuştur.

Tablo 9: Yetişkinlerin Medeni Durumlarına Göre Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss
Yaşam Doyumu	Evli	270	23.05	6.32
	Bekar	258	21.70	5.53
	Boşanmış	34	21.50	6.24
İyimserlik	Evli	270	77.04	10.64
	Bekar	258	73.25	10.17
	Boşanmış	34	78.29	9.84

Tablo 9’da görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve iyimserlik puan ortalamaları medeni duruma göre değişiklik göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 10’da sunulmuştur.

Tablo 10: Yetişkinlerin Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Pillai’s Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Medeni Durum	.042	6.01	4	1118	.000

Yetişkinlerin medeni durumlarına ilişkin Tek Yönlü MANOVA analizi sonucunda bağımlı değişkenlerin kovaryans matrisleri eşit olmadığından ($p=.004$, $p<.05$) ve bağımlı değişkenlerden iyimserlik değişkeninin gruplar arası varyansları eşit dağıldığı halde (İyimserlik Levene $F=.488$, $p=.614$) yaşam doyumu değişkeninin gruplar arası varyansları eşit dağılmadığından (Yaşam Doyumu Levene $F=4.745$, $p=.009$) Pillai’s Trace değerlerine bakılmıştır. Tablo 10 ’ dan da görüleceği üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Pillai’s Trace = .042; $F_{4,1118}=6.01$; $p=.000$) katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam doyumu ve iyimserlik puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu ve iyimserlik üzerinde medeni durum anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farklılığın kaynağını saptamak amacıyla Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 11 ’de sunulmuştur.

Tablo 11: Medeni Duruma İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Medeni Durum	Yaşam Doyumu	267.247	2	133.623	3.757	.024
	İyimserlik	2209.379	2	1104.689	10.525	.000
Hata	Yaşam Doyumu	19880.193	559	35.564		
	İyimserlik	60214.650	559	107.719		
Toplam	Yaşam Doyumu	300.535	562			
	İyimserlik	3255554	562			

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 11 incelendiğinde yaşam doyumu ($F_{2,559}=3.757$; $p=.024$) ve iyimserlik ($F_{2,559}=10.525$; $p=.000$) puanlarında medeni duruma göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 12’de verilmiştir. Anlamlı farklara rastlanan iyimserlik değişkeni için farkların kaynağının hangi grupların ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığı Tukey testi ile ve yaşam doyumu değişkeni için farkların kaynağının hangi grupların ortalamaları arasındaki farktan kaynaklandığı varyanslar homojen dağılmadığından Dunnett C testi ile kontrol edilmiş ve sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 12: İyimserlik Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Evli	Bekar	3.80*	.90	.000
	Boşanmış	-1.25	1.89	.786
Bekar	Evli	-3.80*	.90	.000
	Boşanmış	-5.05*	1.89	.022
Boşanmış	Evli	1.25	1.89	.786
	Bekar	5.05*	1.89	.022

$$\alpha=.05/2=.025$$

İyimserlik puanlarına ilişkin Tablo 12 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda evli bireylerin iyimserlik düzeyi ($\bar{X}=77.04$) bekarların iyimserlik düzeyinden ($\bar{X}=73.25$) ve boşanmış bireylerin

iyimserlik düzeyi ($\bar{X}=78.29$) bekarların iyimserlik düzeyinden ($\bar{X}=73.25$) anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle evli ve boşanmış bireylerin iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark yokken her iki gruptaki bireylerin iyimserlik düzeyleri bekarlarınkinden yüksektir.

Tablo 13: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata
Evli	Bekar	1.35*	.52
	Boşanmış	1.55	1.14
Bekar	Evli	-1.35*	.52
	Boşanmış	.20	1.12
Boşanmış	Evli	-1.55	1.14
	Bekar	-.20	1.12

Yaşam Doyumu puanlarına ilişkin Tablo 13 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Dunnett C testi sonucunda evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının ($\bar{X}=23.05$) bekarların yaşam doyumu puanlarından ($\bar{X}=21.70$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin yaşam doyumu bekar bireylerden yüksektir. Diğer taraftan, boşanmış bireyler ile bekar ve evli bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.1.4 Denence 1.d: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin gelir düzeyleri ile yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için katılımcıların gelir düzeylerine bağlı olarak katılımcılar “düşük”, “orta”, “yüksek” ve “çok yüksek” şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve iyimserlik n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 14 'te sunulmuştur.

Tablo 14: Yetişkinlerin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doymu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Bağımlı Değişken	Gelir Düzeyi	n	\bar{X}	Ss
Yaşam Doymu	Düşük	148	20.74	6.08
	Orta	153	22.22	6.29
	Yüksek	200	23.38	5.43
	Çok Yüksek	61	23.10	6.04
İyimserlik	Düşük	148	73.05	10.54
	Orta	153	76.92	10.88
	Yüksek	200	75.51	10.59
	Çok Yüksek	61	76.74	8.66

Tablo 14’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doymu ve iyimserlik puan ortalamaları gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 15’de sunulmuştur.

Tablo 15: Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Gelir Düzeyi	.955	4.34	6	1114	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.097$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yaşam Doymu Levene $F=1.92$, $p=.125$; İyimserlik Levene $F=2.30$, $p=.077$) Wilk’s Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 15’de görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk’s Lambda (Λ) = .955; $F_{6,1114} = 4.34$; $p=.000$) katılımcıların gelir düzeylerine göre yaşam doymu ve iyimserlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle yaşam doymu ve iyimserlik üzerinde gelir düzeyi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 16 ’da sunulmuştur.

Tablo 16: Gelir Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Gelir	Yaşam Doyumu	17.18	3	5.73	6.05	.000
	İyimserlik	10.74	3	3.58	3.91	.009
Hata	Yaşam Doyumu	528.553	558	.947		
	İyimserlik	511.206	558	.916		
Toplam	Yaşam Doyumu	545.831	562			
	İyimserlik	522.169	562			

$$\alpha=.05/2=.025$$

Tablo 16 incelendiğinde yaşam doyumu ($F_{4,557}=6.05$; $p=.000$) ve iyimserlik ($F_{4,557}=3.91$; $p=.009$) puanlarında gelir düzeyine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 17 'de verilmiştir.

Tablo 17: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Düşük	Orta	-1.48	.68	.133
	Yüksek	-2.64*	.64	.000
	Çok Y.	-2.36	.90	.044
Orta	Düşük	1.48	.68	.133
	Yüksek	-1.16	.64	.259
	Çok Y.	-.88	.90	.758
Yüksek	Düşük	2.64*	.64	.000
	Orta	1.16	.64	.259
	Çok Y.	.28	.87	.988
Çok Y.	Düşük	2.36	.90	.044
	Orta	.88	.90	.758
	Yüksek	-.28	.87	.988

$$\alpha=.05/2=.025$$

Yaşam Doyumu puanlarına ilişkin Tablo 17 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu puanları ($\bar{X}=23.10$) gelir düzeyi düşük olan bireylerin yaşam doyumu puanlarından ($\bar{X}=20.74$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir.

Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düşük olan bireylerin yaşam doyumundan yüksektir.

İyimserlik puanlarına ilişkin Tablo 18 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda gelir düzeyi orta olan bireylerin iyimserlik puanları ($\bar{X}=76.92$) gelir düzeyi düşük olan bireylerin iyimserlik puanlarından ($\bar{X}=73.05$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi orta olan bireylerin iyimserlik düzeyleri düşük olan bireylerin iyimserlik düzeylerinden yüksektir.

Tablo 18: İyimserlik Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Düşük	Orta	-.387*	1.20	.008
	Yüksek	-2.46	1.13	.134
	Çok Y.	-3.68	1.59	.095
Orta	Düşük	3.87*	1.20	.008
	Yüksek	1.41	1.12	.589
	Çok Y.	.18	1.58	.999
Yüksek	Düşük	2.46	1.13	.134
	Orta	-1.41	1.12	.589
	Çok Y.	-1.23	1.53	.852
Çok Y.	Düşük	3.69	1.59	.095
	Orta	-.18	1.58	.999
	Yüksek	1.23	1.53	.852

$\alpha=.05/2=.025$

4.2 Denence 2: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Tablo 19: Yetişkinlerin Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Ölçekleri Arasındaki Korelasyon Katsayısı Değerleri

	Yaşam Doyumu	Bilinçli Farkındalık
Yaşam Doyumu	1.00	
Bilinçli Farkındalık	.35**	1.00

**p<.01

Tablo 19 incelendiğinde katılımcıların Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık puanları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.35$, $p<.01$).

4.2.1 Denence 2 a: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin cinsiyetleriyle yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için katılımcılar cinsiyetlerine bağlı olarak “kadın” ve “erkek” şeklinde iki grupta sınıflandırılmış ve bu grupların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin katılımcı sayısı, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 20’de gösterilmiştir.

Tablo 20: Yetişkinlerin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Değişken	n	Yaşam Doyumu		Bilinçli Farkındalık	
		\bar{X}	Ss	\bar{X}	Ss
Kadın	166	22.32	5.83	43.88	13.71
Erkek	396	22.34	6.07	44.88	14.83

Tablo 20’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 21 ’de sunulmuştur.

Tablo 21: Cinsiyet Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Cinsiyet	.999	.282	2	559	.754

Gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür ($p > .05$). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

4.2.2 Denence 2 b: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım düzeyi ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için sosyal hayata katılım düzeylerine bağlı olarak katılımcılar “çok yüksek”, “yüksek”, “normal”, “az” ve “çok az” şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık için n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 22’de sunulmuştur.

Tablo 22: Yetişkinlerin Sosyal Hayata Katılımları ile Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Bağımlı Değişken	Sosyal Hayata Katılım	n	\bar{X}	Ss
Yaşam Doyumu	Çok yüksek	22	25.54	5.20
	Yüksek	109	22.74	5.56
	Normal	260	22.81	5.96
	Az	119	21.42	5.92
	Çok az	52	19.78	6.48
Bilinçli Farkındalık	Çok yüksek	22	38.31	15.50
	Yüksek	109	39.77	13.08
	Normal	260	44.46	14.20
	Az	119	48.02	14.50
	Çok az	52	50.03	14.74

Tablo 22’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları sosyal hayata katılım düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 23’de sunulmuştur.

Tablo 23: Sosyal Hayata Katılım Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Wilk’s Lambda	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Sosyal Hayata Katılım	.914	6.37	8	1112	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.868$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yaşam Doyumu Levene $F=1.27$, $p=.280$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.466$,

p=.760) Wilk's Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 23'de görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk's Lambda (Λ) = .914; $F_{8,1112} = 6.37$; $p=.000$) katılımcıların sosyal katılım düzeylerine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık üzerinde sosyal katılım düzeyi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 24'de sunulmuştur.

Tablo 24: Sosyal Katılım Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Sosyal Katılım	Yaşam Doyumu	740.858	4	185.214	5.32	.000
	Bilinçli Farkındalık	6348.760	4	1587.190	7.91	.000
Hata	Yaşam Doyumu	19406.582	557	34.841		
	Bilinçli Farkındalık	111711.640	557	200.559		
Toplam	Yaşam Doyumu	300535	562			
	Bilinçli Farkındalık	1235237	562			

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 24 incelendiğinde yaşam doyumu ($F_{4,557}=5.32$; $p=.000$) ve bilinçli farkındalık ($F_{4,557}=57.91$; $p=.000$) puanlarında sosyal katılım düzeylerine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 25 ve Tablo 26'de sunulmuştur.

Tablo 25: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Çok yüksek	Yüksek	2.80	1.37	.252
	Normal	2.72	1.31	.230
	Az	4.11*	1.36	.023
	Çok az	5.75*	1.50	.001
Yüksek	Çok yüksek	-2.80	1.37	.252
	Normal	-.07	.67	1
	Az	1.31	.78	.447
	Çok az	2.95	.99	.026
Normal	Çok yüksek	-2.72	1.31	.230
	Yüksek	.07	.67	1
	Az	1.39	.65	.209
	Çok az	3.03*	.89	.007
Az	Çok yüksek	-4.11*	1.36	.023
	Yüksek	-1.31	.78	.447
	Normal	-1.39	.65	.209
	Çok az	1.64	.98	.453
Çok az	Çok yüksek	-5.75*	1.50	.001
	Yüksek	-2.95	.99	.026
	Normal	-3.03*	.89	.007
	Az	-1.64	.98	.453

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 25 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu ($\bar{X}=25.54$) sosyal katılımı az ($\bar{X}=21.43$) ve çok az ($\bar{X}=19.79$) olan bireylerden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu sosyal katılımı az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir.

Tablo 26: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Çok yüksek	Yüksek	-1.45	3.31	.992
	Normal	-6.15	3.14	.289
	Az	-9.70	3.28	.027
	Çok az	-11.72*	3.60	.011
Yüksek	Çok yüksek	1.45	3.31	.992
	Normal	-4.69	1.61	.031
	Az	-8.25*	1.87	.000
	Çok az	-10.26*	2.38	.000
Normal	Çok yüksek	6.15	3.14	.289
	Yüksek	4.69	1.61	.031
	Az	-3.55	1.56	.157
	Çok az	-5.56	2.15	.074
Az	Çok yüksek	9.70	3.28	.027
	Yüksek	8.25*	1.87	.000
	Normal	3.55	1.56	.157
	Çok az	-2.01	2.35	.913
Çok az	Çok yüksek	11.72*	3.60	.011
	Yüksek	10.26*	2.38	.000
	Normal	5.56	2.15	.074
	Az	2.01	2.35	.913

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 26 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda sosyal katılımı çok az olan bireylerin bilinçli farkındalığının ($\bar{X}=50.03$) sosyal katılımı çok yüksek ($\bar{X}=38.31$) ve yüksek ($\bar{X}=39.77$) olan bireylerden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Aynı zamanda sosyal katılımı az olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ($\bar{X}=48.02$) sosyal katılımı yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal katılımı çok az olan bireylerin bilinçli farkındalığı sosyal katılımı yüksek ve çok yüksek olan bireylerden daha fazla olmakla birlikte aynı şekilde sosyal katılımı az olan bireylerin bilinçli farkındalığı sosyal katılımı yüksek olan bireylerden fazladır.

4.2.3 Denence 2 c: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri medeni duruma göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin medeni durumları ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için katılımcıların medeni durumlarına bağlı olarak katılımcılar evli, bekar, boşanmış şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 27 'de sunulmuştur.

Tablo 27: Yetişkinlerin Medeni Durum ile Yaşam Doyumu ve İyimserlik Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Bağımlı Değişken	Medeni Durum	n	\bar{X}	Ss
Yaşam Doyumu	Evli	270	23.05	6.32
	Bekar	258	21.70	5.53
	Boşanmış	34	21.50	6.24
Bilinçli Farkındalık	Evli	270	48.45	15.30
	Bekar	258	40.36	12.23
	Boşanmış	34	45.91	15.52

Tablo 27'de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları medeni duruma göre değişiklik göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 28'de sunulmuştur.

Tablo 28: Medeni Durum Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Pillai's Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Medeni Durum	.091	13.29	4	1118	.000

Katılımcıların medeni durumlarına ilişkin Tek Yönlü MANOVA analizi sonucunda bağımlı değişkenlerin kovaryans matrisleri eşit olmadığından ($p=.000$, $p<.05$) ve her iki bağımlı değişkenin de gruplar arası varyansları eşit dağılmadığından (Yaşam Doyumu Levene $F=4.745$, $p=.009$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=8.279$, $p=.000$) Pillai's Trace değerlerine bakılmıştır. Tablo 27'den de görüleceği üzere yapılan Tek

Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Pillai's Trace = .091; $F_{4,1118}=13.291$; $p=.000$) katılımcıların medeni durumlarına göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları üzerinde medeni durum anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farklılığın kaynağını saptamak amacıyla Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 29'da sunulmuştur.

Tablo 29: Medeni Duruma İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Medeni Durum	Yaşam Doyumu	7.239	2	3.619	3.757	.024
	Bilinçli Farkındalık	41.377	2	20.689	22.216	.000
Hata	Yaşam Doyumu	538.495	559	.963		
	Bilinçli Farkındalık	520.568	559	.931		
Toplam	Yaşam Doyumu	545.831	562			
	Bilinçli Farkındalık	561.945	562			

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 29 incelendiğinde yaşam doyumu ($F_{2,559}=3.757$; $p=.024$) ve bilinçli farkındalık ($F_{2,559}=22.216$; $p=.000$) puanlarında medeni duruma göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla varyanslar homojen dağılmadığından Dunnett C testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 30 ve Tablo 31'de verilmiştir.

Tablo 30: Yaşam Doyumu Puanlarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata
Evli	Bekar	1.35*	.52
	Boşanmış	1.55	1.14
Bekar	Evli	-1.35*	.52
	Boşanmış	.20	1.12
Boşanmış	Evli	-1.55	1.14
	Bekar	-.20	1.12

Yaşam Doyumu puanlarına ilişkin Tablo 29 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Dunnett C testi sonucunda evli bireylerin yaşam doyumu puanlarının ($\bar{X}=23.05$) bekarların yaşam doyumu puanlarından ($\bar{X}=21.70$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin yaşam doyumu bekar bireylerden yüksektir. Diğer taraftan, boşanmış bireyler ile bekar ve evli bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

Tablo 31: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Dunnett C Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata
Evli	Bekar	8.08*	1.20
	Boşanmış	2.54	2.82
Bekar	Evli	-8.08*	1.20
	Boşanmış	-5.54	2.76
Boşanmış	Evli	-2.54	2.82
	Bekar	5.54	2.76

Bilinçli Farkındalık puanlarına ilişkin Tablo 31 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Dunnett C testi sonucunda evli bireylerin bilinçli farkındalık puanlarının ($\bar{X}=48.45$) bekarların bilinçli farkındalık puanlarından ($\bar{X}=21.69$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, evli bireylerin bilinçli farkındalığı bekar bireylerden yüksektir. Diğer taraftan, boşanmış bireyler ile bekar ve evli bireylerin bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır.

4.2.4 Denence 2 d: Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin gelir düzeyleri ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için katılımcıların gelir düzeylerine bağlı olarak katılımcılar “düşük”, “orta”, “yüksek” ve “çok yüksek” şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 32’de sunulmuştur.

Tablo 32: Yetişkinlerin Gelir Düzeylerine Göre Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Puanlarına Ait Betimsel İstatistikler

Bağımlı Değişken	Gelir Düzeyi	n	\bar{X}	Ss
Yaşam Doyumu	Düşük	148	20.74	6.08
	Orta	153	22.22	6.29
	Yüksek	200	23.38	5.43
	Çok Yüksek	61	23.10	6.04
Bilinçli Farkındalık	Düşük	148	44.18	13.85
	Orta	153	46.75	15.10
	Yüksek	200	42.21	13.57
	Çok Yüksek	61	47.90	16.30

Tablo 32’de görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları gelir düzeylerine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 33’te sunulmuştur.

Tablo 33: Gelir Düzeyi Değişkenine İlişkin Tek Yönlü MANOVA Analiz Sonuçları

Etki	Pillai’s Trace	F	Hipotez Serbestlik Derecesi	Hata Serbestlik Derecesi	p
Gelir Düzeyi	.052	5	6	1116	.000

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrisleri eşit olmadığından ($p=.012$, $p<.05$) Pillai’s Trace değerlerine bakılmıştır. Bununla birlikte değişkenlerin gruplar arası varyansların homojen olduğu görülmüştür (Yaşam Doyumu Levene $F=1.92$, $p=.125$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=1.94$, $p=.121$). Tablo 32’den de görüleceği üzere yapılan Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Pillai’s Trace = .052; $F_{6,1116}=5$; $p=.000$) katılımcıların gelir düzeylerine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Diğer bir ifadeyle yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları üzerinde gelir düzeyi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Bu farklılığın kaynağını

saptamak amacıyla Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 34'te sunulmuştur.

Tablo 34: Gelir Düzeyine İlişkin Çok Değişkenli ANOVA Sonuçları

Kaynak	Bağımlı Değişken	KT	Sd	KO	F	p
Gelir	Yaşam Doymu	634.304	3	211.435	6.046	.000
	Bilinçli Farkındalık	2536.599	3	845.533	4.084	.007
Hata	Yaşam Doymu	19513.135	558	34.970		
	Bilinçli Farkındalık	115523.801	558	207.032		
Toplam	Yaşam Doymu	300535	562			
	Bilinçli Farkındalık	1235237	562			

$\alpha=.05/2=.025$

Tablo 34 incelendiğinde yaşam doymu ($F_{3,558}=6.05$; $p=.000$) ve bilinçli farkındalık ($F_{3,558}=4.08$; $p=.007$) puanlarında gelir düzeyine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 35'te verilmiştir.

Tablo 35: Yaşam Doymu Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Düşük	Orta	-1.48	.68	.133
	Yüksek	-2.64*	.64	.000
	Çok Y.	-2.36	.90	.044
Orta	Düşük	1.48	.68	.133
	Yüksek	-1.16	.64	.259
	Çok Y.	-.88	.90	.758
Yüksek	Düşük	2.64*	.64	.000
	Orta	1.16	.64	.259
	Çok Y.	.28	.87	.988
Çok Y.	Düşük	2.36	.90	.044
	Orta	.88	.90	.758
	Yüksek	-.28	.87	.988

$\alpha=.05/2=.025$

Yaşam Doyumu puanlarına ilişkin Tablo 35 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu puanları ($\bar{X}=23.10$) gelir düzeyi düşük olan bireylerin yaşam doyumu puanlarından ($\bar{X}=20.74$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu düşük olan bireylerin yaşam doyumundan yüksektir.

Tablo 36: Bilinçli Farkındalık Puanlarına İlişkin Tukey Testi Sonuçları

Gruplar		Ortalama Farkı	Standart Hata	p
Düşük	Orta	-2.56	1.65	.409
	Yüksek	1.96	1.56	.588
	Çok Y.	-3.71	2.18	.325
Orta	Düşük	2.56	1.65	.409
	Yüksek	4.53*	1.54	.018
	Çok Y.	-1.15	2.17	.952
Yüksek	Düşük	-1.96	1.56	.588
	Orta	-4.53*	1.54	.018
	Çok Y.	-5.68	2.10	.036
Çok Y.	Düşük	3.71	2.18	.325
	Orta	1.15	2.17	.952
	Yüksek	5.68	2.10	.036

$$\alpha=.05/2=.025$$

Bilinçli Farkındalık puanlarına ilişkin Tablo 36 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda gelir düzeyi orta olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ($\bar{X}=46.75$) gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarından ($\bar{X}=42.21$) anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle gelir düzeyi orta olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinden yüksektir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

V. SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

5.1 Yaşam Doyumu ve İyimserlik Arasındaki İlişkinin Tartışılması

Araştırmada ilk olarak yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, yaşam doyumu ve iyimserlik arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, bireyin yaşam doyumu arttıkça iyimserlik düzeyi de artış göstermektedir. İyimserlik hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Sapmaz ve Doğan (2012) da iyimserliğin, hem mutluluk hem de yaşam doyumunu yordadığını vurgulamışlardır. İyimserliğin bireyin hayata bakış şeklini ve karşılaştığı durumları nasıl değerlendirdiğini etkilediği düşünülürse böyle bir sonuç şaşırtıcı değildir.

Yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, bu araştırmada yaşam doyumu ve iyimserliğin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde değişmediği saptanmıştır. Alanyazında diğer araştırmalar incelendiğinde kadın katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde erkek katılımcılardan daha iyimser ortalamaya sahip oldukları görülmektedir (Puskar ve diğerleri, 2010; Ruthig ve Allery, 2008). Bu araştırmada, cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılaşma yaratmamış olmasının nedeni seçilen örneklemin özellikleri olabilir. Çalışmada toplumsal cinsiyet rollerinden daha az etkilenen, büyük çoğunluğu lisans mezunu bir örneklemin seçilmiş olması bu sonuca neden olmuş olabilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre sosyal katılım düzeyi yaşam doyumu ve iyimserliği etkilemektedir. Sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu, sosyal katılımı az ve çok az olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumu ve mutlu olma durumu insana göre değişir ama mutluluğun ve yaşamdan doyum almanın temelinde ilk başta insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması vardır. Daha sonra fiziksel çevre, sosyal çevre, yaşam şartları öne çıkar. Dolayısıyla sosyal katılım, insanların boş vakitlerinde kültür, sanat, tiyatro, opera vb. sosyal ve kültürel faaliyetlere zaman ayırması onların yaşam doyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Yapılan çalışma da bunu doğrulamaktadır. İyimserlik ve sosyal katılım derecesi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri, medeni durum değişkenine göre incelenmiştir. Literatürde genellikle evlilerde bekârlara nazaran daha yüksek iyimserlik düzeyi olduğu belirtilmektedir (Saucier ve Ambert 1982). Bu araştırmada ise buna benzer ve aynı zamanda da ilgi çekici sonuçlara ulaşılmıştır. Ancak ilginç olan evli ve boşanmış bireylerin iyimserlik düzeylerinde bir fark yokken, her iki grubun da iyimserlik düzeyleri bekarlarınkinden yüksektir. Bu sonuç, sosyo-kültürel açıdan şu şekilde yorumlanabilir: Farklı kültürler bir yana, özellikle ülkemizde belli bir yaştan sonra evlenip, bir yuva kurabilmek mutlaka olması gereken bir durum, hatta bir başarı olarak görülmektedir. Buna karşın evli olmayan insanların bir an önce evlenip, gelişim görevlerini geç olmadan yerine getirmeleri toplum ve yakın çevre tarafından beklenmektedir. Belli bir yaşı geçip de evlenmeyen bireyler de toplumun bu beklentisini gerçekleştiremediklerinde kendilerin başarısız ve yetersiz adledebilmektedirler. Bu durum da evlenmemiş bireylerin iyimserlik algısını ve yaşam doyumunu olumsuz etkileyebilmektedir. Dolayısıyla bekar bireylerin evli olanlara göre iyimserlik düzeyi ve yaşam doyumunun düşük olması anlaşılabilir bir durum gibi gözükmemektedir. Bekarların, evlenmemiş olmalarını toplumsal anlamda da bir başarısızlık olarak algılamaları sonucuna varmamızı güçlendiren bulgu ise, bekarların yaşam doyumu ve iyimserlik düzeylerinin boşanmış bireylerden daha düşük olmasıdır.

Yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri, gelir düzeyi değişkenine göre incelendiğinde ise gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu, gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Literatürde yaşam doyumu ile sosyoekonomik düzey arasında anlamlı bir ilişki bulunduğu saptanmıştır. (Chow, 2005). Mutluluk ve yaşam doyumuna yönelik araştırmalarda genellikle en çok araştırılan değişkenin ekonomik faktörler olduğu bilinmektedir (Timur, 2008). Diener (1984) yaptığı benzer bir araştırmayla da sosyo ekonomik düzey ve yaşam doyumu arasında pozitif yönde bir korelasyon olduğunu saptamıştır. Dolayısıyla bu araştırmada elde edilen sonuç şaşırtıcı bir sonuç değildir. İyimserlik açısından bakıldığında ise, gelir düzeyi orta olan bireylerin iyimserlik puanları, gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Dolayısıyla gelir düzeyinin bireylerin iyimserlik düzeyleriyle de ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireyin sahip olduğu gelir miktarı, yaşam koşullarını, sosyo-kültürel çevresini ve ulaşabileceği imkânları direk olarak etkilemektedir. Buna bağlı olarak gelir düzeyi düşük olan bireyler daha sınırlı imkânlarla sahipken, gelir

düzeyi arttıkça bireyin sahip olduğu imkanlar da artmaktadır. Yaşam içerisinde imkanlarımızın çoğalması, hedeflerimize daha kolay ulaşabilmemizi sağlar. Bu da hayata bakış açımızı, ruh halimizi ve sonuçta iyimserlik düzeyimizi de etkiler.

5.2 Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık İlişkisinin Tartışılması

Araştırmada ikinci olarak yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki çeşitli değişkenler açısından incelenmiştir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde ve pozitif yönde bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun daha fazla olduğunu söyleyebiliriz. Bilinçli farkında olan birey, şimdiki ana yargısız olarak dikkatini verebilmekte ve şu anda her ne oluyorsa onu yargısız olarak kabullenebilmektedir. Olumlu, olumsuz ya da nötr tüm yaşantılarıyla iç içe olan bireyin acıları azalır ve iyi oluş hali artar. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek olması beklenir bir durumdur. Bilinçli farkındalık yükseldikçe bireylerin psikolojik iyi oluşlarının da arttığına dair literatürde bu pek çok araştırma vardır. İyi oluş hali ve bilinçli farkındalığı inceleyen araştırmalarda (Brown ve Ryan, 2003) farkındalığın yaşam doyumu ile pozitif ilişkisi olduğunu ve bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşamdan daha yüksek doyum elde ettiklerini saptamışlardır.

Bu araştırmada, cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanlarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Daha önce belirtildiği gibi, bu araştırmada, cinsiyetin anlamlı düzeyde farklılaşma yaratmamış olmasının nedeni seçilen örneklemin özellikleri olabilir. Brown, West, Loverich ve Biegel (2011) yaptıkları araştırmada ergenlerin bilinçli farkındalıklarını incelemişlerdir. Elde edilen sonuçlara bakıldığında, erkek ergenler ile kız ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Alan taraması yapılırken bilinçli farkındalık ile cinsiyet değişkeninin karşılaştırıldığı başka bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dost (2007) üniversite öğrencilerini örneklem olarak aldığı araştırmasında kızların yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Çivitçi (2009) de ikinci kademe öğrencilerini örneklem olarak aldığı araştırmasında yalnızca okul yaşam doyumunda cinsiyetler arasında bir fark bulunmuştur.

Sosyal hayata katılım derecesi açısından incelendiğinde, yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık üzerinde sosyal hayata katılım düzeyi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Sosyal hayata katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu, sosyal hayata katılımı az ve çok az olan bireylerden yüksek, bunun yanında sosyal hayata katılımı çok az olan bireylerin bilinçli farkındalığı sosyal hayata katılımı çok yüksek ve yüksek olan bireylerden anlamlı düzeyde farklıdır. Bir diğer deyişle sosyal katılımı az olan bireylerin bilinçli farkındalığı sosyal katılımı yüksek olan bireylerden anlamlı düzeyde yüksektir. Sosyal hayata katılımı çok az olan bireylerin bilinçli farkındalığı, sosyal hayata katılımı yüksek ve çok yüksek olanlardan daha fazla olmakla birlikte, aynı şekilde sosyal hayata katılımı az olan bireylerin bilinçli farkındalığı, sosyal hayata katılımı yüksek olan bireylerden fazladır. Aslında bilinçli farkındalık daha derin bir farkındalık hali olarak tanımlanmaktadır. Bilincin bilincinde olmaktır. Bilinçli farkındalık halinde olan birey, an be an zihninin nereye yöneldiğinin farkındadır. Dolayısıyla buradan yola çıkarak, sosyal hayata çok katılan bireylerin aslında bu yoğunluk ve karmaşa halinde aslında daha az bilinçlerinin bilincinde oldukları söylenebilir. Hatta daha derin düşündüğümüzde, bazı bireylerin belki anın, yaşananların ve olup bitenin daha az farkında olmak ve kaçmak için sosyal hayata daha fazla katıldıkları düşünülebilir. Bilinçli farkındalık, bireylerin her şeyi olduğu gibi görmesine ve kabul etmesine ve yaşamdaki tüm anların zenginliğini deneyimlemesine yardımcı olmaktadır. Bazı bireyler yaşamdaki her şeyi olduğu gibi kabul etmek ve görmek istemeyebilirler. Bu nedenle de kendileriyle kalmamak adına, sosyal hayata katılım derecelerini artırarak, o yoğunluk arasında gerçekte olup bitenleri görmekten kaçınabilirler. Gerçekte bilinçli farkındalık bize acı veren düşünce ve duyguları düzgün ve dengeli bir şekilde kabul etme yeteneği vermektedir. Ancak bu farkındalığa sahip olmadan, acı veren düşünce ve duyguları kabul etmek yerine, bu düşünce ve duygulardan kaçınmak, başka şeylerle meşgul olarak sağlanabilir. Yaşam üzüntülerle doludur. Bu yüzden sürekli olarak yaşamda keyif veren şeyleri artırmaya çabalayan bireyler, sosyal hayata daha fazla katılma yolunu tercih edebilirler. Başka bir açıdan bakarsak, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler hayattaki üzüntülerin tam olarak farkındadır ve olan biteni yargısız kabullenmiştir. Olan bitene karşı daha az tepki gösterir. Böylece acılar azalır ve iyi oluş hali artar. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin hayatı rutin olarak algılamalarının daha az rastlanır bir durum olduğunu düşünebiliriz. Zihinleri

uyanıktır ve yaşam zenginliklerle doludur. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek olan bireyler dünya ile daha fazla temas halindedir. Bu nedenle sosyal hayata katılma isteğini çok fazla hissetmeyebilirler.

Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları üzerinde medeni durum anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Evli bireylerin yaşam doyumu bekarların yaşam doyumundan yüksektir. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin bekarlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonucu yorumlarken, evlenen bireylerin, bekar bireylere nazaran farklı deneyimler yaşaması göz önüne alınabilir. Bu deneyimler karşı cinsten bir kişiyle ortak yaşam kurmak, çocuk sahibi olarak, bir çocuk yetiştirmek, toplumun en küçük parçasın olan aile kurumu oluşturup devamını sağlamaktır. Saydığımız bu deneyimler bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini yükseltebilir. Evlilik sonucunda deneyimlenenler sonucunda birey, ortak bir yaşam alanı kurup sürdürdüğünden, yargılarını daha çok azaltarak, olanları daha fazla olduğu gibi kabullenmeyi öğrenebilir. Bir aileye sahip olan birey, eşi ve çocuklarıyla paylaştığı yaşam içerisinde isteyerek ya da istemeden daha çok dengeye ve daha az duygusal değişkenliğe sahip olmayı öğrenebilir. Kendi kurduğu aile içerisindeki bireylerle çok yakın ilişkiye geçerek dünyayla daha fazla ilişki içine girebilir. Önce eş, sonra anne baba olduğunda, daha fazla şey deneyimleyebilir, kendinin daha çok farkına varabilir. Çünkü bilinçli farkındalık aynı zamanda keşfe dayalıdır. Dolayısıyla yaşamdaki deneyimler fazlaştıkça birey, daha çok şey keşfedebilir. Bu keşifler hem kendine, hem başkalarına hem de hayata dair olacaktır. Dolayısıyla evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri de artabilecektir. Boşanmış bireyler ile bekar ve evli bireylerin bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksektir. Bunu ayrıntılarıyla yukarıda anlatmıştık. Bunun yanında gelir düzeyi orta olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, gelir düzeyi yüksek olan bireylerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam içerisinde daha fazla imkana sahip olduğunu dolayısıyla daha fazla etkinliğe katılabileceklerini, daha fazla gezip görebileceklerini varsayabiliriz. Oysa daha düşük gelir seviyesine sahip bireyler için bu tür imkânlar daha kısıtlıdır. Dolayısıyla günlük yaşamı ve kendilerini gözlemlemeye daha fazla vakit bulma olasılıkları daha yüksektir. Bu nedenle içsel farkındalıkları daha fazla gelişebilir.

Daha fazla anda olabilirler. Bu da bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olmasına neden olabilir.

Sonuç olarak araştırmanın bulguları bütün olarak değerlendirilecek olursa şunlar söylenebilir:

Yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal katılım derecesi çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu sosyal hayata katılım derecesi az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir. Evli ve boşanmış bireylerin iyimserlik düzeylerinde bir fark yokken, her iki grubun da iyimserlik düzeyleri bekârlarınkinden yüksek bulunmuştur. Evli bireylerin yaşam doyumu bekârlardan yüksektir. Diğer taraftan boşanmış bireyler ile bekâr ve evli bireylerin yaşam doyumları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu gelir düzeyi düşük olanlardan daha yüksektir. Gelir düzeyi orta olan bireylerin iyimserlik düzeyleri, gelir düzeyi düşük olan bireylerden daha yüksek bulunmuştur. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sosyal katılım düzeyi çok az olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi, sosyal katılım düzeyi çok yüksek ve yüksek olan bireylerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları üzerinde medeni durum anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri bekerlardan daha yüksektir. Boşanmış bireyler ile bekar ve evli bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yaşam doyumu, geliri düşük olanların yaşam doyumundan daha yüksektir sonucuna ulaşılmıştır. Gelir düzeyi orta olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ise, gelir düzeyi yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinden daha yüksektir.

sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir. Yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişki medeni duruma göre anlamlı şekilde değişmektedir. Yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişki gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmemektedir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki medeni duruma göre anlamlı olarak

değişmektedir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir.

5.4 Öneriler

Bu çalışmanın sonucunda elde edilen bulgulara dayalı olarak aşağıdaki önerilere yer verilmiştir:

1. Araştırmanın örneklem grubu, Samsun merkezde yaşamakta olan yetişkinlerden oluşmaktadır. Daha geniş örneklemle yapılabilecek araştırmalar, sonuçların daha genellenebilir olmasını sağlayacaktır.
2. Pozitif psikoloji konularına daha ağırlık veren çalışmaların yapılması ve bu konudaki eksikliğin doldurulması faydalı olacaktır.
3. Yetişkinlerin bilinçli farkındalıklarının geliştirilmesi için yapılan terapilerin çeşitlendirilmesi ve yaygınlaştırılması faydalı olacaktır.
4. Bilinçli farkındalık konusunda yurt içinde yapılan çalışmaların, yaşam doyumu ve iyimserlik konularına nispeten daha az olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık konusunda daha fazla araştırma yapılması bu alandaki eksikliğini giderebilir.
5. Bilinçli farkındalığın farklı değişkenler açısından incelendiği araştırmaların sayısının artması, bilinçli farkındalık konusuna ilginin fazlalaşmasını sağlayabilir.
6. Yetişkinlerin bilinçli farkındalıklarını ve iyimserlik düzeylerini geliştirmeye yönelik eğitimlerin düzenlenmesinde yarar vardır.

KAYNAKÇA

- Açıkgöz, S. (2006). *Üniversite öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ile özyeterlilik ve iyimserlik ilişkisi: ankara üniversitesi örneği* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Altunbaş, F. (2005). *Astım hastalarında hastalığa uyum ile algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzı, iyimserlik ve açıklama biçimi arasındaki ilişkiler* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Altundağ, Y. (2013). *Anne-babası boşanmış ergenlerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinde yordayıcı değişkenler olarak yaşam doyumu ve yalnızlık* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Arı, R. (1989). *Üniversite öğrencilerinin baskın ben durumları ile bazı özellik niteliklerinin, ben durumlarına, atılganlık ve uyum düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Aymir, C. (2004). *Sigorta çalışanlarının performansını yordayan bir faktör olarak iyimser kötümser açıklama tarzı* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Baker, B.L., Blacker, J. ve Olson, M.B. (2005). Preschool children with and without developmental delay: behaviour problems, parents' optimism and well-being. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49:8, 575-590.
- Balcı, S., Yılmaz M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- Baştemur, Y. (2006). *İş tatmini ile yaşam tatmini arasındaki ilişkiler: kayseri emniyet müdürlüğünde bir araştırma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Erciyes Üniversitesi, Kayseri.
- Bedi, G. ve Brown, S.L. (2005). Optimism coping style and emotional well-being in cardiac patients. *British Journal of Health Psychology*, 10, 57- 70.

- Bilgen, S. (1989). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve bazı değişkenlerin uyum düzeylerine etkisi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Brown, K. W. ve Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K.W. ve Kasser, T. (2005). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Brown, K.W., Ryan, R. ve Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M. ve Biegel, G.M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23, 1023-1033.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 18. Baskı. Ankara: Pegem Akademi.
- Campbell, A., Converse, P., ve Rogers, W. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4.baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carmody, J. ve Baer, R.A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31, 23-33.
- Carver, M.F. ve Scheier, C.S. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97 (1), 19 – 35.

- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
- Chang, E.C. (1996). Cultural differences in optimism, pesimism, and coping: predictors of subsequent adjustment in Asian and Caucasian American collage students. *Journal of Counseling Psychology*, 43 (1), 113-123.
- Chang, E.C., Sana, L.J., ve Kye-Min Y. (2003). Optimism, pesimism, affectivity, and psychological adjustment in US and Korea: A test of a mediation model. *Personality and Individual Differences*, 34 (1), 1195-1208.
- Chow, H.P.H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate Analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Çetinkaya, H. (2004) *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim öğrencilerinde yaşam doyumu: bazı kişisel ve ailesel özel- liklerin rolü. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22 (1): 29-52.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi: Ankara.
- Daco, P. (1989). *Çağdaş psikolojinin olağanüstü başarıları*. İnkılap Kitabevi: İstanbul.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.
- Dikmen, A.A. (1995). İş doyumu ve yaşam doyumu ilişkisi. *Ankara Sosyal Bilimler Fakültesi Dergisi*, 50: 3-4, 115-140.

- Doğan, B. ve Moralı, S. (1999). Üniversite elemanlarının sporla ilgili tutumları ile yaşam ve iş doyum düzeylerinin spor yapma alışkanlıkları ile incelenmesi. *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 16-27.
- Doğan, T. (2006). Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30, 120-129.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.
- El-Anzi, F.O. (2005). Academic achievement and its relationship with anxiety, self-esteem, optimism, and pessimism, in Kuwaiti students. *Social Behavior and Personality*, 33 (1), 95-104.
- Fellman, E. (2000). *Olumlu düşünme gücü*. (B. Başak. ve S. Özçalılı, Çev.) Beyaz Yayınları: İstanbul.
- Finger, S. (1998). A happy state of mind: A history of mild elation, denial of disability, optimism and laughing in multiple sclerosis. *Archives of Neurology*, 55 (2), 241 – 250.
- Fontaine, K.R. ve Seal, A. (1997). Optimism, social support, and premenstrual dysphoria. *Journal of Clinical Psychology*, 53 (3), 243-247.
- Gençoğlu, C. (2006). *Üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeyleri ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness?. *Insight Journal*, 22, 24- 29.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. ve Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.
- Gillham J. ve Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146 – 163 .

- Gilman, R. ve Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Goleman, D. (2000) *Duygusal zeka* (B.S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları: İstanbul.
- Gülaldı, D. (2010). *Erken çocuklukta serebral palsi'li ve otistik çocuk annelerinin ebeveyn stres düzeylerinin yaşam doyumları ile ilişkilerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Gündoğar D., Gül S., Uskun E., Demirci S. ve Keçeci D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yormayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*. Boston: Beacon Press.
- Hayes, S.C. (2004). Acceptance ve commitment therapy and the new behavior therapies. mindfulness, acceptance, and relationship. S.C. Hayes, V.M. Follette, M.M. Linehan, M.M. (Ed). *Mindfulness and Acceptance: Expanding the Cognitive-Behavioral Tradition* içinde (s. 1-29). New York: Guilford.
- Isaacowitz, D.M. (2005). The gaze of the optimist. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31 (3), 407-15.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. G. Watson ve S. Batchelor (Ed). *The psychology of awakening: buddhism, science, and our day-to-day lives* içinde (s. 225-249). North Beach ME: Weiser.

- Kalaycı, Ş. (Ed.) (2016). *SPSS Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kenny, M.A. ve Williams, J.M.G. (2006). Treatment-resistant depressed patients show a good response to mindfulness-based cognitive therapy. *Behaviour research and therapy*, 45(3), 617-625.
- Keser, A. (2003). *Çalışma yaşamında motivasyon ve yaşam tatmini*. Bursa: Alf Aktüel Yayını.
- Keser, A. (2003). *Çalışmanın anlamı, insan yaşamındaki yeri ve yaşam doyumu üzerine bir uygulama* (Yayımlanmamış doktora tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Kocaefe, T. (2013). *Otonomi (özerklik) veren ebeveynlik stili, bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Bilgi Üniversitesi, İstanbul.
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyum Düzeylerinin Karşılaştırılması. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Kutlu, M., Balcı, S. ve Yılmaz, M. (2007). İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 1-4.
- Li-Jun, J., Zhang, Z., Osborne, E. ve Guan, Y. (2004). Optimism across cultures: in response to severe acute respiratory syndrome outbreak. *Asian Journal of Social Psychology*, 7 (1), 25-34.
- Linehan, M.M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- Maşrabacı, T.S. (1994). *Hacettepe üniversitesi birinci sınıf öğrencilerinin benlik saygısı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayımlanmamış doktora tezi) Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

- McGinnis, A.L. (1998). *İyimserliğin gücü* (A. Kayaş, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Myers, D.G. ve Diener, E. (1995). Who is happy?. *American Psychological Society*, 6 (1), 10-17.
- Myers, L.B. ve Reynolds, D. (2000). How optimistic are repressors? The relationship between repressive coping, controllability, self-esteem and comparative optimism for health-related events. *Psychology and Health*, 677-687.
- Nalbant, N. (1993). *15-22 yaşları arasında bulunan ıslahevlerindeki, gözetim altındaki ve suç işlememiş gençlerin benlik saygısı ve yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Nyanaponika, T. (1991). *The heart of Buddhist meditation*. Boston: Weiser Books.
- Nicholls, A.R., Polman, R.C., Levy, A.R. ve Backhouse, S.H. (2008). Mental toughness, optimism, pessimism and coping among athletes. *Personality and Individual Differences*, 44 (5), 1182-1192.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayrimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özdevecioğlu, M. (2003, Mayıs). *İş tatmini ve yaşam tatmini arasındaki ilişkinin belirlenmesine yönelik bir araştırma [Öz]*. 11.Yönetim ve Organizasyon Kongresinde sunulan bildiri, Afyon Üniversitesi, Afyon. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/297576455_Is_tatmini_ve_yasam_tatmini_arasindaki_iliskinin_belirlenmesine_yonelik_bir_arastirma
- Özer, M. ve 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., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.,E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

- Puskar, K.R., Bernardo, L.M., Ren, D., Haley, T.M., Tark, K.H., Switala, J. ve Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198.
- Ruthig, J. C., ve Allery, A. (2008). Native American elders' health congruence: The role of gender and corresponding functional well-being, hospital admissions, and social engagement. *Journal of Health Psychology*, 13, 1072-1081.
- Sapmaz, F. ve Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8 (3), 63-69.
- Saucier J.F. ve Ambert A.M. (1982). Parental marital status and adolescents' optimism about their future. *Journal Youth Adolescent*, 11(5), 345-54.
- Scheier, M.F. ve Carver, C.S. (1987) Dispositional optimism and physical well-being: the influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55, 169–210.
- Scheier, M.F. ve Carver. S.C. (1993). On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, 26-30.
- Scheier, M. F., Carver, S. C. ve Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67 (6), 1063 – 1078.
- Schwarz, N., Clore, G. L. (1983). Mood, misattribution and judgements of well being: informative and directive functions of affective states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 513-523.
- Segerstrom, C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. ve Fahey, J. L. (1998). Optimism associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1646 – 1655.

- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Seligman, M. (2007). *Öğrenilmiş iyimserlik* (S.K. Akbaş, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Sivrikaya, K. (1992). *Fatih eğitim fakültesi beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin uyum düzeylerinin belirlenmesi ve uyum düzeyleri arasındaki farklılıkların araştırılması* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Sümbüloğlu, K. ve Sümbüloğlu V. (2002). *Biyoistatistik*. Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şimşek, U, E (2003) *Bilişsel davranışçı yaklaşımla bütünleştirilmiş film terapisi ve rol değiştirme uygulamasının üniversite öğrencilerinin işlevsel olmayan düşüncelerinin azalmasında ve iyimserliklerine etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics*. Harlow: Pearson Education.
- Taysi, E. (2000). *Benlik saygısı, arkadaşlardan ve aileden sağlanan sosyal destek: Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışma* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Timur, M. (2008). *Boşanma sürecinde olan ve olmayan evli bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Tümekaya, S., Hamarta, E., Deniz, M.E. ve Çelik, M. (2008). Duygusal zeka mizah tarzı ve yaşam doyumu: üniversite öğretim elemanları üzerine bir araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3, 30, 1-18.

- Türküm, A.S., (1999) *İyimserlik ve stresle başa çıkma*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları,
- Ünal,S. Karlıdağ, R. ve Yoloğlu, S. (2001). Hekimlerde tükenmişlik ve iş doyumu düzeylerinin yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 4, 113-118.
- Vara Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Williams, J.M.G. (2008). Mindfulness, depression and modes of mind. *Cognitive Therapy and Research*, 32(6), 721-733.
- Wilson, W. (1967). Corralates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Wood, W., Rhodes, N. ve Whelan, M. (1989). Sex differences in positive well-being: A consideration of emotional style and marital status. *Psychological Bulletin*, 106, 249–264.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Yılmaz, G. Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama işletmelerinde çalışan sendika üyelerinin iş ve yaşam doyumlarını belirlemeye yönelik bir alan araştırması. *Paradoks Ekonomi, Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1), 87- 107.

EKLER

EK-1: KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Değerli Katılımcı, Ölçeklerdeki soruları dikkatlice okuyunuz ve size uygun gelen yanıtları işaretleyiniz. Ölçeklere vereceğiniz yanıtlar kesinlikle gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amaçlı kullanılacaktır. Katkılarınızdan dolayı çok teşekkür ederim.

Hande ÖZDOĞAN

Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Yüksek lisans öğrencisi

- 1.)Cinsiyetiniz: E () K ()
- 2.)Yaş Aralığınız : 20-30 () 31-40 () 41-50 ()
- 3.)Aylık Gelir Durumunuz: 0-1000 TL () 1000-2000 TL () 2000-3000 TL () 3000-4000 TL () 4000 TL ve üstü ()
- 4.)Aileniz hangi sosyo-ekonomik düzeye sahiptir? Üst () Ortanın üstü () Orta () Ortanın Altı () Alt ()
- 5.)Eğitim Düzeyiniz: İlkokul () Ortaokul () Lise () Yükseköğretim ()
- 6.)Doğduğunuz Yer: Köy () İlçe () İl () Büyükşehir ()
- 7.)Medeni Durumunuz: Evli () Bekar () Boşanmış () Dul ()
- 8.)Şu an içinde yaşadığınız ailenin yapısı nedir? : Çekirdek () Geniş () Parçalanmış Aile () Diğer ()
- 9.) Sosyal hayata katılma dereceniz? (Sinema, tiyatro, konser....vb): Çok yüksek () Yüksek () Normal () Az () Çok az ()
- 10.)Kaç kardeşiniz? Tek çocuğum. () İki kardeşiz. () Üç kardeş ve daha fazla. ()
- 11.) Hayatınızda yaşadığınız sorunlar için profesyonel yardım aldınız mı (Psikoloğa, psikiyatriste gitmek gibi..)? Evet () Hayır ()
- 12.)Ciddi bir sağlık sorunuz var mı? Evet () Hayır ()

EK-2: YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 7'ye kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 5 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz.

		Kesinlikle	Katılmıyorum	Kısmen	Kararsızım	Kısmen	Katılıyorum	Kesinlikle
1	Hayatım birçok yönden idealimdekine yakın.	1	2	3	4	5	6	7
2	Hayat şartlarım mükemmel.	1	2	3	4	5	6	7
3	Hayatımdan memnunum.	1	2	3	4	5	6	7
4	Hayattan şimdiye kadar istediğim önemli şeyleri elde ettim.	1	2	3	4	5	6	7
5	Eğer hayata yeniden başlasaydım hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.	1	2	3	4	5	6	7

EK-3: İYİMSERLİK ÖLÇEĞİ

YÖNERGE: Aşağıda bazı ifadelere yer verilmiştir. Her bir ifadeyi dikkatlice okuduktan sonra size en uygun seçeneği (Bana göre hiç değil), (Bana göre değil), (Bazen benim gibi), (Tam benim gibi) (X) işaretleyiniz. Bu bir sınav değildir. Doğru veya yanlış cevap yoktur.

	BANA GÖRE HIÇ DEĞİL	BANA GÖRE DEĞİL	BAZEN BENİM GİBİ	TAM BENİM GİBİ
1. Yaşamaya devam edeceğimi sanmıyorum.	((((
2. Zaman zaman yapamadığım şeyler oluyorsa da bundan dolayı umutsuzluğa	((((
3. Nedense bütün aksilikler beni bulur.	((((
4. Hayatta karşılaştığım her kötü olaydan mutlaka iyi bir sonuç çıkarırım.	((((
5. Hangi yasta olursam olayım yaşamın ilginç ve güzel yanlarını görmeye çalışırım.	((((
6. Hiçbir şeyden kolay kolay mutlu olamıyorum, genellikle karamsar bir insanım.	((((
7. Bazı konularda başarısız olduğumda, başarılı olacağım alanlar da olacağımı düşünüyorum.	((((
8. Bir kez başarısız olduğumda hep başarısız olacağımı düşünürüm.	((((
9. Basıma bir şey geldiğinde kimsenin benimle ilgilenmeyeceğini düşünürüm.	((((
10. Her ne kadar başarısız olsam bile kendimi başarısız bir insan gibi görmüyorum.	((((
11. Başkalarından daha kötü olduğumu düşünüyorum.	((((
12. Zorluklarla karşılaştığımda mutlaka alternatif bir çıkış noktası bulacağıma	((((
13. Olumsuz yaşantılarımın ve düşüncelerimin günlük yaşamımı bozmasına izin	((((
14. Her zaman kendime ikinci bir şans tanırım.	((((
15. Her şeye rağmen hayatın yaşamaya değer olduğuna inanırım.	((((
16. Üzüntülerimi sahip olduğum güzellikleri düşünerek unutmaya çalışırım.	((((
17. Benim için başlayan her şey yeni bir umut demek.	((((
18. Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum.	((((
19. Genelde benden daha az imkânı olan insanlara bakarak ne kadar şanslı olduğumu düşünürüm.	((((
20. Her inisin bir çıkışı olduğunu düşünür ve umutsuzluğa kapılmam.	((((
21. Ufak şeylerden bile haz duyarım.	((((
22. Kötü olan her olay karşısında, dilimdeki sussa bile içimdeki umut ışığını söndürmemeye çalışırım.	((((
23. Her acının sonunda mutluluk olduğuna inanırım.	((((
24. Her şeye karşı yaşamaya evet diyebilirim	((((

EK – 4 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

Bu ölçek kişilerin bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen aşağıdaki maddeleri okuyun ve size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyin.

		HEMEN HEMEN HER ZAMAN	ÇOĞU ZAMAN	BAZEN	NADİREN	OLDUKÇA SEYREK	HEMEN HEMEN HİÇBİR ZAMAN
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım 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 kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.						
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an 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 bir şeyi 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 – 5 ETİK KURUL KARARI



T.C.
ONDOKUZ MAYIS ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ETİK KURUL KARARLARI

KARAR TARİHİ	TOPLANTI SAYISI	KARAR SAYISI
28.12.2016	10	2016/ 187

KARAR NO: 2016 – 187
Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Hande ÖZDOĞAN'ın “Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi” konulu tezine ilişkin anket çalışması okunarak görüşüldü.

Üniversitemiz Eğitim Bilimleri Enstitüsü yüksek lisans öğrencisi Hande ÖZDOĞAN'ın “Yetişkinlerin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin İyimserlik ve Yaşam Doyumlarına Etkisi” konulu tezine ilişkin anket çalışmasının kabulüne oybirliği ile karar verildi.

ASLI GİBİDİR.

ÖZGEÇMİŞ

Hande ÖZDOĞAN, 24.03.1978 tarihinde Merzifon'da doğdu. Merzifon Anadolu Lisesini bitirdikten sonra, 1999 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümüne kaydoldu. 2003 yılında mezun olduktan sonra ilk olarak Samsun Çarşamba Dikbıyık Lisesi'ne atandı. 2003 yılından bu yana Samsun'da farklı okullarda psikolojik danışman olarak görev yapmaktadır. 2014 yılında Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim dalında yüksek lisans eğitimine başladı. Mezuniyetinden bu yana psikolojik danışman ve rehber öğretmen olarak görev yapan Hande ÖZDOĞAN, iyi derecede İngilizce bilmektedir. Temel ilgi alanları, psikoloji, felsefe, spor, müzik ve fotoğrafçılıktır.

İletişim Bilgileri

E-mail: hande_ozdogan@yahoo.com

Telefon: 05074372686