

## Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler<sup>(\*)</sup>

### The Relationship between Mindfulness and Life Satisfaction & Well-Being among University Students

Azize ŞAHİN<sup>(\*\*)</sup>

#### Öz

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

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

*Araştırmadan elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak analiz edilmiştir. Korelasyon analizinde Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı tekniği*

#### Özgün Araştırma Makalesi (Original Research Article)

Geliş Tarihi: 04.08.2018

Kabul Tarihi: 15.10.2018

<sup>(\*)</sup>Bu makale, yazarın "Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler" başlıklı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

T.C. Üsküdar Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığının 23.03.2018 tarih ve B.08.6.YÖK.2.ÜS.0.05.0.06/2018/452 sayılı kararına göre çalışmanın etik açıdan uygun olduğuna karar verilmiştir.

<sup>(\*\*)</sup> Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı, azize@bedenselterapi.org

**ORCID ID:** <https://orcid.org/0000-0001-8457-0075>

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

## Azize ŞAHİN

kullanılmıştır. Fakülte değişkenine göre gruplar arası farklılık, t testi yöntemi ile incelenmiştir.

Yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular aşağıda özetlenmiştir.

1- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

2- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü anlamlı düzeyde bir ilişki bulunmuştur.

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

**Anahtar Kelimeler:** Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu, İyi Oluş, Mutluluk.

### Abstract

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

The participants of this research consist of Üsküdar University students. The sample set of research is composed by 1st and 2nd grade students from different departments in the Faculty of Humanities and Social Sciences, and the Faculty of Engineering and Natural Sciences. Research participants are made up of totally 306 students, of which 194 are female and 112 male. Age range of students is from 18 to 31 and the average age is 20.47.

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

Findings can be summarized as follows:

1- There was a significant positive correlation between university students' life satisfaction mean scores and mindfulness mean scores .

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

2- *There was a significant positive correlation between university students' mental well-being mean scores and mindfulness mean scores.*

3- *While there was not a significant difference between the two faculties in terms of mindfulness mean scores, there was a significant difference between the two faculties' students' life satisfaction scores and mental well-being mean scores.*

**Keywords:** *Mindfulness, Life Satisfaction, Well-Being, Happiness.*

### Giriş

Bilinçli farkındalık, şu an olana odaklanarak, şimdiki anı deneyimlemek olarak tanımlanır.<sup>1</sup> Başka bir deyişle, kişinin bilincinin şimdiki anda uyanık olmasıdır.<sup>2</sup> Farkındalık, kişinin içinde bulunduğu ana, yargılamadan, özel bir şekilde dikkat vermesi, ve de kişisel ilişkilerinin, aile içinde, işinde, çevresinde ve dünyada bulunan bağlarının, en önemlisi de kendisiyle olan bağının kalitesi için sorumluluk alma yoludur.<sup>3</sup> Bilinçli farkındalık, basitçe “anbean farkındalık” demektir.<sup>4</sup> Biliş düzeyinin yükselip alçalmasını, onunla özdeşleşmeden, açıklık ve kabul ile deneyimlemektir.<sup>5</sup> Otomatik pilottan çıkmanın yolu, dikkatimizi incelterek şimdiki ana odaklamak ve o andaki yaşantımızın farkına varmaktır. Bilinçli farkındalık egzersizleriyle zihin ana davet edildiğinde, şimdiki anın farkında olmak zamanla bir alışkanlık haline gelir. Dikkatini tekrar tekrar şimdiki ana davet etmek ve o

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

<sup>1</sup> Shinzen Young, “What is Mindfulness,” 5, erişim 12 Eylül 2018, [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness\\_SY\\_Public\\_ver1.5.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf)

<sup>2</sup> Tich Nath Hanh, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation* (Boston: Beacon Press, 1987), 60.

<sup>3</sup> Jon Kabat Zinn, *Neredeysen Orada Ol*. çev. Hüseyin Göksu, (İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2009a), 18.

<sup>4</sup> Chris K. Germer, Ronald D. Siegel, ve Paul R. Fulton, *Mindfulness and Psychotherapy* (New York: Guilford Press, 2005), 132-136, erişim 12 Eylül 2018, <https://doi.org/10.1080/00377317.2014.861286>

<sup>5</sup> Daphne M. Davis ve Jeffrey A. Hayes, “What are Benefits of Mindfulness,” *American Psychology Assosiation, Psychotherapy* 48, sayı:2 (2011): 198-208.

## Azize ŞAHİN

anın içerisinde, iç alanda ve dış alanda olanla bütünlük içerisinde kalmak, şimdide olmak demektir.<sup>6</sup>

Bilinçli farkındalığın 3 temel bileşeni vardır.<sup>7</sup> Bunlardan ilki, şimdiki an odaklı bilinçliliktir.<sup>8</sup> Şimdi ve burada kök salarak, geçmiş ve geleceğe yönelik hayallere ve düşüncelere kapılmadan, “var olma” hali şu anda kendini gösterir.<sup>9</sup> İkinci unsur, dikkati hem içsel hem dışsal alanda tutmaktır.<sup>10</sup> Bu, nefes, beden duyuları, duygular ve düşünceleri izlerken sosyal ve fiziksel çevre, sesler, kokular, ortamın ısısı gibi dış uyaranların farkında olmak anlamına gelir. Üçüncü bileşen, açıklık ile kabullenmektir. Bir deneyimi, kişisel koşullardan etkilenmeden, değiştirmeye ve düzeltmeye çalışmadan, yargısızca, olduğu gibi kabul etmek, yaşamın ve bireyin nasıl olması gerekliliği ile ilgili ideallerden ve inançlardan özgürleşmesi anlamına gelir. Böylece, şimdiki ana “evet” dediğinde, bu halin ortaya çıkaracağı hisleri tanımak için bireyin karşısına bir fırsat çıkacaktır.<sup>11</sup> Pratiklerin başlangıcından itibaren bilinçli farkındalık uygulamalarının amacının bir yere varmaya çalışmak ve bir şeyleri değiştirmek olmadığı hatırlatılır.<sup>12</sup>

<sup>6</sup> Azize Şahin, “Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler” (Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2018), 8.

<sup>7</sup> Patrick K. Hyland, R. Andrew Lee ve Maura J. Mills, “Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance,” *Society for Industrial and Organizational Psychology* 8, sayı:4 (2015): 576-602.

<sup>8</sup> Erik Dane, “Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace,” *Journal of Management* 37, (2011): 997-1018.

<sup>9</sup> Svagito R. Liebermeister, *Danışmanlığın Zen Yolu* (İstanbul: Butik Yayıncılık, 2009), 42,

<sup>10</sup> Kirk Warren Brown ve Richard M. Ryan, “The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being,” *Journal of Personality and Social Psychology* 84, sayı:4 (2003): 822-848.

<sup>11</sup> Liebermeister, *Danışmanlığın Zen Yolu* 38.

<sup>12</sup> Jon Kabat Zinn, “Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future,” *American Psychological Association. Clinical Psychology: Science and Practice* 10, sayı:2

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Germer bilinçli farkındalık uygulamalarının 3 temel bileşeninden söz eder:<sup>13</sup>

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

Kabat-Zinn bilinçli farkındalıktaki temel tutumları 7 bölümde sıralamıştır:<sup>14</sup>

1. Yargısızlık: Zihin akışına tanık olduğunda, deneyimlerin sürekli bir değerlendirmeye tabi tutulduğunu, içsel ve dışsal deneyimlerde sürekli bir yargılama ve tepki ortaya çıktığı fark edilir. Zihnin bu tutumunu görüp, bir adım dışarı çıkarak ne kadar çok doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü, güzel ya da çirkin gibi sınıflandırma yaptığını, durdurmaya çalışmadan gözlemlemek yeterlidir.

---

(2003): <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

<sup>13</sup> Chris K. Germer, *The Mindful Path to Self Compassion. Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. (New York: The Guilford Press, 2009), 65.

<sup>14</sup> Jon Kabat Zinn, *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain and Illness*, (New York: Delacorte, 2009), 33-40.

## Azize ŞAHİN

2. Sabır: Sabır, her şeyin kendi zamanında geliştiğinin hatırlanmasıdır. Mevsimler çabuklaştırılmaz. Sabrı geliştirmek, farkındalığı geliştirir. Bilgeliğin özünün sabır olduğunu ve yakın geleceğin şimdiki an tarafından belirleneceğini bilerek, şu ana denge getirmek üzere farkındalık pratikleri uygulanır. Sabırlı olmak, hoşlanarak ya da hoşlanmayarak yaşamın her anını açıklıkla kabul etmek ve her şeyin bir zamanı olduğunu bilmektir.
3. Başlangıç zihni: Başlangıç zihni, her deneyime ilk kez yaşıyor gibi dikkat etmek, merakla yaklaşmak anlamına gelir. Açık bir şekilde başlangıç zihninde olmak, yeni ihtimalleri kavramayı, görmeyi kolaylaştırır. Başlangıç zihninde olmak geçmiş koşullanmalarımızla ilgili beklentiler yerine anın içindeki zenginliği gösterir. Her an bir diğer andan farklıdır ve içinde fırsatlar barındırır.
4. Güven: Güven, her şeyin belli bir düzen ve tutarlılık içeren bir çerçevede gelişeceğine olan inançtır. Bu tutum, birey, şimdiki anda her ne hissediyor, görüyor veya düşünüyorsa, kabul ederek, sürece güven duymasını gerektirir. Tekrar tekrar yapılan deneylerle, içsel alanda bilgece bir öz bulunduğu, şimdiki anın dokusunda serbest bırakmanın güven duymaya layık olduğu keşfedilebilir.
5. Hırslanmamak: Bilinçli farkındalık uygulamaları sadeliğin kendisidir. Pratiğin içinde rahatlama hedefi olmadan, “olma” haline geçmektir. Herhangi bir şeyi değiştirmeye çalışmadan tanıklık etmektir. Bireyler hemen hemen her şeyi bir şeyler elde etmek için, bir amaç uğruna yaparlar. Farkındalık uygulamalarında, bu tutum bir engel teşkil eder. Şu anın içinde farklı bir şeyin olmasını istemekten vazgeçildiğinde olanla karşılaşma ihtimali artar. Başka bir yere gitmek, herhangi bir açıdan gelişmeye çalışmak, şimdiki andan ayrı olmaya sebep olur. Çaba kendini hırsa bırakabilir. Bilinçli farkındalık uygulamalarında bir yere gelmenin en iyi yöntemi herhangi bir yere gelmeye çalışmaktan vazgeçmektir.

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

6. Kabul: Kabul, öfke, üzüntü, endişe, fiziksel acı, ilişki sorunları gibi bazı duygu ve deneyimlerimizi reddetmekten veya görmezden gelmekten dolayı ortaya çıkan sorunları yönetmeyi sağlayan bir tutumdur.<sup>15</sup> Böyle anlarla baş etmenin yolu bir şeye körü körüne saplanıp kaldığını ve inatla ayak dirediğini kabul etmektir. Anlayış ve bilgelik ancak herhangi bir şey istemeyi veya reddetmeyi bırakarak, anın içinde her ne oluyorsa onu kabul etmekle ortaya çıkar.
7. Oluruna bırakmak: Oluruna bırakmak, bir fikir, duygu, görüş veya arzuya bağlanmamaya bir davettir. Nesnelere olan cazibe ve reddedişe kapılmadan, onların olduğu gibi olmalarına izin vermektir. Hoşa giden deneyimlere tutunma, hoşa gitmeyenleri görmezden gelme ya da reddetme otomatik pilot tepkileridir. Farkındalık pratiklerinde bu eğilime dikkat ederek, an içinde olan gözlemlenir ve mücadeleden vaz geçerek herşeyin olduğu gibi olmasına izin verilir.

Çalışmada araştırılan diğer konular yaşam doyumu ve iyi oluştur. Mutluluk başlığı altında değerlendirilen “yaşam doyumu” kavramı, psikoloji bilimi içerisinde, ilk kez 1961 yılında Neugarten tarafından tanımlanmıştır.<sup>16</sup> Yaşam doyumu pozitif psikoloji modelinin temel taşlarından biridir. Yaşam doyumu hakkındaki araştırmaların amacı bireyin zayıf yönleri yerine güçlü yönlerini ortaya çıkarmak ve geliştirmektir.<sup>17</sup>

<sup>15</sup> Zümra Özyeşil vd., “Bilinçli Farkındalık Ölçeği’nin Türkçeye Uyarlama Çalışması,” *Eğitim ve Bilim* 36, sayı:160 (2011): 224-235.

<sup>16</sup> Berent Burcu Aydın, “Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” (Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2011), 28.

<sup>17</sup> Carmel L. Proctor, P. Alex Linley ve John Maltby, “Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature,” *Journal of Happiness Studies* 10, sayı:5 (2009): 583-630, <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>

## Azize ŞAHİN

Yaşam doyumu, mutluluk ve öznel iyi olmanın tamamlayıcılarından biri olarak, kişisel yaşama dair bilişsel yargıları içerir.<sup>18</sup> Yaşam doyumu, bireylerin kendi kişisel yaşamlarını değerlendirmeleriyle ulaştıkları subjektif bir yargıdır.<sup>19</sup> Araştırmalarda doyuma yönelik değerlendirmeler, araştırmacılar tarafından belirlenen nesnel kriterlerden çok kişisel ölçütler çerçevesinde yapılmaktadır. Bireyler genellikle var olan bir yargıdansa, kendilerine göre bir doyum değerlendirmesini tercih ederler.<sup>20</sup> Sağlık, evlilik, iş doyumu, ekonomik refah, aile ve arkadaş desteği gibi konular yaşam doyumunu belirleyen değişkenlerden olsa da her bireyin bunlara yüklediği anlam diğerlerinden farklı olabilir.<sup>21</sup> Bütün bunlar göz önüne alındığında her bir birey için geçerli tek bir mutluluk formülü yoktur.<sup>22</sup>

Yaşam doyumu, kişilik yapısı, yaşam şartlarındaki dışsal değişimler, baş etme teknikleri gibi çeşitli faktörlerin bileşimine bağlıdır.<sup>23</sup> Yaşamın bir yönü ve anlamı olduğunu dile getiren kişilerin, optimal düzeyde yaşam doyumu olan bireyler oldukları söylenmektedir.<sup>24</sup>

<sup>18</sup> Edward Diener, "Subjective Well-Being," *Psychological Bulletin* 95, sayı:3 (1984): 542-575.

<sup>19</sup> Edward Diener ve Randy J. Larsen, "The Experience of Emotional Well-Being," ed. M. Lewis ve J. M. Haviland, *Handbook of Emotions* (New York: Guilford, 1993), 405-415.

<sup>20</sup> William Pavot vd., "Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the Cross-Method Convergence of Well-Being Measures," *Journal of Personality Assessment* 57, sayı:1 (1991): 149-161.

<sup>21</sup> Onur Köksal, "Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu". *Yaşam Doyumu Seçme Konular*, ed. Selen Doğan (Ankara: Nobel Yayınları, 2015), 94.

<sup>22</sup> Edward Diener, Richard Lucas ve Christie N. Scollon, "Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being," *American Psychologist* 61, sayı:4 (2006): 305-314.

<sup>23</sup> Nurgül Özdemir, Ali Güreş ve Nermin Gürbüz, "Sporun Kadınlarda Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkileri," *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi* 4, sayı:13 (2015): 101-110, <https://doi.org/10.17368/UHAB.2015139482>

<sup>24</sup> Aşkın Keser, "İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi," *Kocaeli Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler Bölümü Çalışma ve Toplum Dergisi* 4, (2005): erişim 4 Eylül 2018, <https://www.academia>



## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Yaşam doyumunu etkileyen öğeleri şu şekilde sıralamak uygundur:

- Günlük yaşamdan duyulan mutluluk
- Yaşamın anlamlı olması
- Amaçlara ulaşmadaki başarı algısı
- Olumlu bireysel kimlik
- Fiziksel olarak iyi olma hâli
- Ekonomik durumun yeterliliği
- Sosyal ilişkilerdeki doyum<sup>25</sup>

Yaşam doyumunu, öznel iyi oluş kavramının bilişsel boyutudur.<sup>26</sup> Bu noktada öznel iyi oluşun ne olduğunu anlamak gerekir. Öznel iyi oluş, kişisel yaşantıya ilişkin bilişsel ve duygusal değerlendirmelerdir.<sup>27</sup> Pozitif duygulanımın varlığı, negatif duygulanımın yokluğu ve genel yaşam doyumunu ifade eder.<sup>28</sup> Öznel iyi oluşun yaşam olayları, bireysel ve kültürel değer sistemleri, ekonomik durum, yaşamdaki engellenmeler gibi değişkenlerden etkilendiği belirtilmiştir. Ayrıca bireysel hedefler ve kişilik özellikleri de öznel iyi oluşla yakından ilgilidir.<sup>29</sup>

İyi oluş kavramı, hem öznel iyi oluş hem de psikolojik iyi oluşu kapsayan mental iyi oluş üzerinden açıklanabilir. Dünya Sağlık Örgütü, mental iyi oluşu “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

.edu/210908/%C4%B0%C5%9F\_Doyumu\_ve\_Ya%C5%9Fam\_Doyumu\_%C4%B0li%C5%9Fkisi

<sup>25</sup> Keser, “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu,”

<sup>26</sup> Edward Diener ve Marissa Diener, “Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem,” *Journal of Personality and Social Psychology* 68, (1995): 653-663, <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.

<sup>27</sup> Fulya Cenkseven Önder, “Öznel İyi Olma”. *Yaşam Doyumu Seçme Konular*. ed. Selen Doğan, (Ankara: Nobel Yayınları, 2015), 93.

<sup>28</sup> Diener, “Subjective Well-Being,” 542-575.

<sup>29</sup> Duru Gündoğar vd., “Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi,” *Klinik Psikiyatri Dergisi* 1, sayı:10 (2007): 14-27.

## Azize ŞAHİN

stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi, yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkıda bulunabilmesi” olarak tanımlamıştır. Bu tanımdan da anlaşıldığı gibi mental iyi oluş bireysel, çevresel ve toplumsal düzeylerde önemli bir faktördür.

Mental iyi oluş seviyesi yüksek olan insanların psikolojik ve fiziksel sağlıklarının ve de yaşam kalitelerinin daha iyi olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur.<sup>30</sup> Buna paralel olarak mental iyi oluş düzeyinin yüksek olduğu kişilerin daha uzun yaşadıkları, bağışıklık sistemlerinin daha güçlü olduğu, yaratıcılık, insan ilişkileri, iş verimi konularında daha etkin oldukları saptanmıştır.<sup>31</sup>

### Araştırmanın Önemi

Bilimsel araştırmalar daha çok bilinçli farkındalığın, depresyon ve anksiyete ile olumsuz yöndeki ilişkisini tespit ederken, bu çalışma bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş ile olumlu yöndeki ilişkisini ortaya koyma açısından önemlidir. Ülkemizde bu konudaki çalışma sayısının azlığı da araştırmaya önem kazandıran diğer bir noktadır. Ayrıca psikolojik danışma alanında, bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş programlarının hazırlanmasında bu çalışmanın katkısı olabilir.

### Yöntem

#### Çalışma Grubu

Bu araştırmanın evrenini 2016-2017 ve 2017-2018 eğitim ve öğretim yıllarında Üsküdar Üniversitesi'nin farklı fakültelerindeki öğrenciler

<sup>30</sup> Gökay Keldal, “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması,” *The Journal of Happiness & Well-Being* 3, sayı:1 (2015): 103-115.

<sup>31</sup> Sonja Lyubomirsky, Laura King ve Edward Diener, “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?,” *Psychological Bulletin* 131, sayı:6 (2005): 803-855.

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi ve Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi'nde çeşitli bölümlerde 1. ve 2. sınıflarda öğrenime devam eden ve çalışmaya gönüllü olarak katılan, 194 kız öğrenci, 112 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 306 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilerin yaş aralığı 18-31 ve yaş ortalaması 20,47'dir.

### **Veri Toplama Araçları**

Bu araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarını belirlemek üzere, Bilinçli Farkındalık Ölçeği;<sup>32</sup> yaşam doyumunu ölçmek için, Yaşam Doyumu Ölçeği,<sup>33</sup> iyi oluş düzeyini değerlendirmek amacıyla, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği<sup>34</sup> veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Öğrencilerin kişisel bilgileri ise demografik bilgi formu ile elde edilmiştir.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği – BİFÖ (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS): Bu araştırmada öğrencilerin farkındalık düzeyini ölçmek amacıyla Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. 2003 yılında Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) şimdiki zamanda ortaya çıkan durumlara dikkat getirme ve farkında olma becerisini ortaya koymaktadır. Brown ve Ryan bilinçli farkındalığın tek faktörden oluştuğunu belirterek, 15 maddeden oluşan bu ölçeğe tek bir toplam puan vermişlerdir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçek tek faktörlü bir yapı göstermiştir.<sup>35</sup> İç tutarlılık katsayısı .82 olan ölçeğin, "1: hemen hemen her zaman, 2: çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren, 5: oldukça seyrek, 6: hemen hemen hiçbir zaman"

<sup>32</sup> Özyeşil, "Bilinçli Farkındalık," 224-233.

<sup>33</sup> Abidin Dağlı ve Nigah Baysal, "Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması," *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15, sayı:59 (2016): 1250-1262.

<sup>34</sup> Keldal, "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği," 110.

<sup>35</sup> Brown ve Ryan, "The Benefits of Being Present," 822-848.

## Azize ŞAHİN

seçenekleri vardır ve altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanların yüksek olması bilinçli farkındalığın yüksek, düşük puan alınması bilinçli farkındalığın düşük olduğunu gösterir.

Orjinal ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Zümra Özyeşil, Coşkun Arslan, Şahin Kesici ve Engin Deniz tarafından 2011 yılında yapılmıştır. İngilizce öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilere, İngilizce-Türkçe ve Türkçe-İngilizce çeviriler uygulanmış ve iki dil ile de uygulanan formların toplam puanları arasında pozitif ve anlamlı korelasyon değerleri bulunmuştur ( $r=.95$ ,  $p<.001$ ;  $r=.96$ ,  $p<.001$ ). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin (BİFÖ) Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin madde toplam korelasyonunda, bütün maddeler için .40'ın üzerinde ilişki bulunmuştur. BİFÖ'ye açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri uygulanmış ve sonuçlara göre ölçeğin tek faktörlü bir yapı gösterdiği ortaya çıkmıştır.

Ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliliğini hesaplamak için Öz-Anlayış Ölçeği (ÖZAN), Pozitif ve Negatif Duygu Ölçeği, Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği (DASÖ) kullanılmış ve aralarında yapılan korelasyon analizleri sonucunda anlamlı ve yüksek düzeyde ilişkiler bulunmuştur.<sup>36</sup>

Yaşam Doyumu Ölçeği: Bu çalışmada öğrencilerin genel yaşam doyumunu ölçmek üzere, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985)<sup>37</sup> tarafından geliştirilen "Yaşam Doyumu Ölçeği"nin ilk Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinali İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır ve 7'li likert tipindedir. Her bir madde, 1: Kesinlikle katılmıyorum ve 7: Kesinlikle katılıyorum aralığında 7'li derecelendirilmiş cevaplama sistemine göre

<sup>36</sup> Özyeşil, "Bilinçli Farkındalık," 224-233.

<sup>37</sup> Edward Diener, vd., "The Satisfaction with Life Scale," *Journal of Personality Assessment* 49, sayı:1 (1985): 71-75.

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

puanlanmaktadır.<sup>38</sup> 1991’de “Köker tarafından Türkçeye uyarlanmış ve 7’li derecelendirme olarak Türkiye’de değişik araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Köker ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test-tekrar test tutarlılık katsayısının 0,85 olduğunu saptamıştır. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değerini 0,75 ve Kuder Richardson 20 değerini ise 0,79 olarak hesaplamıştır.”<sup>39</sup> “Ancak bu araştırmada, ‘Yaşam Doyumu Ölçeği’ eğitim örgütlerinde 7’li derecelendirme şeklinde öğretmenlere uygulandığında, katılımcılar seçeneklerin birbirine yakın olduğunu ileri sürerek tepki göstermişlerdir.”<sup>40</sup> Dolayısıyla 7 basamaklı ölçeğin Türk kültürüne uygun olmadığı görülmüştür. Sonrasında, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ilgili ölçek, basamak sayısı beşe indirilerek tekrar İngilizceden Türkçeye uyarlanmıştır.<sup>41</sup> Yapılan araştırmada ölçekteki ifadelerin puanlanması; 1: Hiç katılmıyorum, 2: Çok az katılıyorum, 3: Orta düzeyde katılıyorum, 4: Büyük oranda katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum şeklinde değiştirilmiştir. Dağlı & Baysal çalışmalarını şöyle anlatmaktadır:

Uyarlama çalışması için öncelikle orijinal ölçeğin Türkçeye çevirisi yapılmış, daha sonra dil, içerik, ölçme ve değerlendirme alanlarındaki uzmanların görüşlerine sunulmuştur. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçek üzerinde bazı değişiklikler yapıldıktan sonra Türkçe form ile İngilizce formun aynı anlamı taşıyıp taşımadığının uygulamada belirlenmesi amacıyla ölçekler iki hafta ara ile bir grup öğretmene uygulanmıştır. Her iki ölçekten alınan puanlar arasındaki tutarlılığı test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

<sup>38</sup> Süreyya Köker, “Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması” (Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 1991), 41.

<sup>39</sup> Dağlı ve Baysal, “Yaşam Doyumu Ölçeği,” 1252. Ayrıca bkz. Ünsal Yetim. “Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu” (Yayımlanmamış Doktora Tezi. Ege Üniversitesi, 1991).

<sup>40</sup> Dağlı ve Baysal, “Yaşam Doyumu Ölçeği,” 1252.

<sup>41</sup> A.g.e., 1250-1262.

## Azize ŞAHİN

saptanmıştır. Buna göre, İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dilsel eşdeğerliği sağlanan ölçek, Diyarbakır İl merkezindeki resmi ilkokullarda görevli 200 öğretmene uygulanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenilirliği ise 0,97 olarak saptanmıştır. Yapılan faktör analizi sonuçları, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiğini ve yine özgün ölçekte olduğu gibi 5 maddeden oluştuğunu ortaya koymuştur. Yapılan geçerlik ve güvenilirlik analizleri sonucunda, ölçeğin Türkiye'de Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı okullarda görevli öğretmenlerin yaşam doyumuna ilişkin algılarının belirlenmesinde kullanılabilir ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir.<sup>42</sup>

Warwick-Edinburg Mental İyi Oluş Ölçeği: Mental iyi oluş, hem psikolojik iyi oluş hem de öznel iyi oluşu kapsayan bir kavramdır ve bireylerin pozitif mental sağlıklarını ortaya koymayı hedefler. Bu nedenle araştırmada “iyi oluş” durumunu değerlendirmek için Warwick-Edinburg mental iyi oluş ölçeği (WEMİOÖ) kullanılmıştır. WEMİOÖ orijinalde 14 maddeli, 5'li likert tipi ve tek faktörlü bir ölçektir. Toplam puan en az 14, en fazla 70 aralığındadır ve sonucun yüksek olması mental iyi oluşun da yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğin puanlaması 1: Hiç katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Biraz katılıyorum, 4: Katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum şeklindedir.

Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları 16 yaş ve üstü bireylerin katılımlarıyla gerçekleştirilmiş, toplamda 348 kişiden elde edilen verilerle Cronbach Alpha katsayısı .89 bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliği ise 124 kişi üzerinden bir hafta aralıkla yapılmış ve korelasyon katsayısı .83 olarak bulunmuştur. İlgili ölçeğin ölçüt bağıntılı geçerliği dokuz farklı ölçekle test edilmiştir.<sup>43</sup>

<sup>42</sup> A.g.e., 1250.

<sup>43</sup> Ruth Tennant vd. “The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation,” *Health and Quality of Life Outcomes* 11, sayı:27 (2007): 1-12.

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

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

Ölçeğin Türkçeye kazandırılma çalışmasında yaş aralığı 16-70 arasında değişen ve iki çalışma grubundan oluşan toplam 371 kişi katılmıştır. Dilsel eşdeğerliliği sağlamak amacıyla çeviri-tekrar çeviri yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt bağımlı geçerliği için "Oxford Mutluluk Ölçeği Kısa Formu", "Öznel İyi Oluş Ölçeği", "Depresyon Mutluluk Ölçeği Kısa Formu", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Psikolojik İyi Oluş Ölçeği" ve "Kişisel İyi Oluş İndeksi" olmak üzere altı farklı ölçek kullanılmıştır. Ölçeğin yapı geçerliği için açılımlayıcı (AFA) ve doğrulayıcı faktör analizi (DFA) yapılmış ve elde edilen sonuçlardan ölçeğin tek faktörlü yapısının Türk örnekleminde elde edilen verilerle doğrulandığı sonucuna ulaşılmıştır. Ölçeğin geçerlilik güvenirlik çalışması sırasında elde edilen test-tekrar test güvenirlik katsayısı .83 olduğu tespit edilmişti Cronbach's Alfa içtutarlık güvenirlik katsayısına bakıldığında ise bu değer .92 olduğu bulunmuştur.<sup>44</sup>

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

### Veri Analizi

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

<sup>44</sup> Keldal, "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği," 110.

## Azize ŞAHİN

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

### Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlarla yaşam doyumu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını göstermek için Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo: 1’de verilmiştir.

**Tablo: 1 Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile Yaşam Doyumu Puanları Arasındaki İlişki**

Yaşam Doyumu	Bilinçli Farkındalık	
	r	.23
p	.000	

Tablo: 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.23, p<.001$ ).

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlarla mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını göstermek için Pearson momentler çarpımı korelasyon tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo: 2’de verilmiştir.

**Tablo: 2 Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Puanları ile Mental İyi Oluş Puanları Arasındaki İlişki**

Mental İyi Oluş	Bilinçli Farkındalık	
	r	.32
p	.000	



## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Tablo: 2’de görüldüğü gibi öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=.32, p<.001$ ).

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

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre bilinçli farkındalık, puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo: 3’te verilmiştir.

**Tablo: 3 Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları**

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

Tablo: 3’e bakıldığında fakülte değişkenine ilişkin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 55,5 (Ss: 10,8) ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 57,8 (Ss: 10,4) olarak hesaplanmıştır. Buna göre fakülte değişkeni açısından İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin puan ortalamaları, Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olmasına rağmen istatistiksel olarak bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunamamıştır ( $t=-1.89, p>.05$ ).

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre yaşam doyumu, puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo: 4’te verilmiştir.

## Azize ŞAHİN

**Tablo: 4 Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Yaşam Doyumu Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları**

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

Tablo: 4'e bakıldığında fakülte değişkenine ilişkin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamaları 15,3 (Ss: 3,56), ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu puan ortalamaları 16,8 (Ss: 3,65) olarak hesaplanmıştır. Analiz sonucu fakülte değişkeni açısından yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ( $t=-3.36$ ,  $p<.05$ ). Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu düzeyi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin öğrenim görmekte oldukları fakülte değişkenine göre mental iyi oluş, puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşp farklılaşmadığını göstermek üzere yapılan t testi sonuçları Tablo: 5'te verilmiştir.

**Tablo: 5 Üniversite Öğrencilerinin Fakülte Değişkenine Göre Mental İyi Oluş Puan Ortalamalarına İlişkin t Testi Sonuçları**

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

Tablo: 5'e bakıldığında fakülte değişkenine ilişkin Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş puan ortalamaları 48,6 (Ss: 9,11) ve İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

iyi oluş puan ortalamaları 52,5 (Ss: 8,31) olarak hesaplanmıştır. Analiz sonucu fakülte değişkeni açısından mental iyi oluş puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmuştur ( $t=-3.88$ ,  $p<.05$ ). Buna göre İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyi Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür.

### Sonuç ve Değerlendirmeler

Aşağıda araştırma bulgularına göre sonuçlara kısaca değinilmiştir.

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

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

## Azize ŞAHİN

Bu çalışmanın sonuçları literatürde bilinçli farkındalık hakkında yapılan çalışmaları destekler niteliktedir. Dünya genelinde bilinçli farkındalık çalışmaları daha çok depresyon ve anksiyeteyi azaltmak üzerine yoğunlaşsa da psikolojik iyi oluş gibi pozitif konular üzerinde çalışmalar artmaya devam etmektedir. “Brown ve Ryan bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşa katkısını araştırdıkları çalışmalarında bilinçli farkındalığın psikolojik iyi oluşla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.”<sup>45</sup> Zümra Özyeşil çalışmasında, bilinçli farkındalığın, özanlayışın önemli bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur.<sup>46</sup> Dünya genelinde yapılan deneysel çalışmalar da bilinçli farkındalık temelli uygulamaların psikolojik iyi oluşu yükselttiğini,<sup>47</sup> kaygı ve depresyonu düşürdüğünü,<sup>48</sup> ve tekrarlanmasının önüne geçtiğini savunmaktadır. <sup>49</sup> Yıkılmaz ve Demir Güdül araştırmalarında bilinçli farkındalığın yaşamda anlamın varlığı ile birlikte, yaşam doyumuna etki ettiğini ortaya konmuştur.<sup>50</sup>

<sup>45</sup> Volkan Demir, “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi,” *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, sayı:12 (2017): 98-118.

<sup>46</sup> Zümra Özyeşil, “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi” (Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2011), 97.

<sup>47</sup> John A. Astin, “Stress Reduction Through Mindfulness Meditation: Effects on Psychological Symptomology, Sense of Control, and Spiritual Experiences,” *Psychother Psychosom* 66, sayı:2 (1997): 97-106.

<sup>48</sup> Ruth A. Baer, “Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review,” *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, sayı:2 (2003): 125-143.

<sup>49</sup> Larissa G. Duncan, J.Dougkas Coatsworth, ve Mark T.Greenberg, “A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent–Child Relationships and Prevention Research,” *Clinical Child and Family Psychology Review* 12, sayı:3 (2009): 255-270.

<sup>50</sup> Murat Yıkılmaz ve Meryem Demir Güdül, “Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler,” *Ege Eğitim Dergisi* 16, sayı:2 (2015): 297-315.

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Araştırmanın sınırlılıklarına bakıldığında, çalışma evreninin sadece üniversite öğrencilerinden oluşması, farklı yaş gruplarına genelleme yapmayı zorlaştırmaktadır. Ayrıca bu çalışma Üsküdar Üniversitesi öğrencilerini kapsamaktadır. Bu durum, bulguların diğer üniversite öğrencilerine genellenmesine de imkân vermemektedir. Araştırmada değerlendirilen katılımcıların farkındalık düzeyi, yaşam doyumu ve mental iyi oluş düzeyleri, bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve mental iyi oluş ölçeklerinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlara dayanarak aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir.

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

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

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

### KAYNAKÇA

Astin, John. "Stress Reduction Through Mindfulness Meditation: Effects on Psychological Symptomology, Sense of Control, and Spiritual Experiences." *Psychother Psychosom* 66, sayı:2 (1997): 97-106.

## Azize ŞAHİN

Aydiner, Berent Burcu. "Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi." Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, 2011.

Baer, Ruth. "Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review." *Clinical Psychology: Science and Practice* 10, sayı:2 (2003): 125-143.

Brown, Kirk Warren ve Richard M. Ryan. "The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being." *Journal of Personality and Social Psychology* 84, sayı:4 (2003): 822-848.

Cenkseven, Önder Fulya. "Öznel İyi Olma." *Yaşam Doyumu Seçme Konular*. Editör: Selen Doğan, (Ankara: Nobel Yayınları, 2015).

Dağlı, Abidin ve Nigah Baysal. "Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması." *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* 15, sayı:59 (2016): 1250-1262.

Dane, Erik. "Paying Attention to Mindfulness and Its Effects on Task Performance in the Workplace." *Journal of Management* 37, (2011): 997-1018.

Davis, Daphne M. ve Jeffrey A. Hayes. "What are Benefits of Mindfulness." *American Psychology Assosiation, Psychotherapy* 48, sayı:2 (2011): 198-208.

Demir, Volkan. "Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi." *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi* 12, (2017): 98-118.

Diener, Edward. "Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin* 95, sayı:3 (1984): 542-575.

Diener, Edward ve Marissa Diener. "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem." *Journal of Personality and Social Psychology* 68, (1995): 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.

## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Diener, Edward ve Randy J. Larsen. "The Experience of Emotional Well-Being." *Handbook of Emotions* içinde, 405-415, Editörler: M. Lewis ve J.M. Haviland. New York: Guilford, 1993.

Diener, Edward, Richard Lucas ve Christie N. Scollon. "Beyond the Hedonic Treadmill: Revising the Adaptation Theory of Well-Being." *American Psychologist* 61, sayı:4 (2006): 305-314.

Diener, Edward, Robert A. Emmons, Randy J. Larsen ve Sharon Griffin. "The Satisfaction with Life Scale." *Journal of Personality Assessment* 49, sayı:1 (1985), 71-75.

Duncan, G. Larissa, J.Douglas Coatsworth ve Mark T. Greenberg. "A Model of Mindful Parenting: Implications for Parent-Child Relationships and Prevention Research." *Clinical Child and Family Psychology Review* 12, sayı:3 (2009): 255-270.

Germer, Chris, Ronald D. Siegel, ve Paul R. Fulton. *Mindfulness and Psychotherapy*, New York: Guilford Press, 2005.

Germer, Chris. *The Mindful Path to Self Compassion. Freeing Yourself From Destructive Thoughts and Emotions*. New York: The Guilford Press, 2009.

Gündoğar, Duru, Songül Sallan Gül, Ersin Uskun, Serpil Demirci ve Diljin Keçeci, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumunu Yordayan Etkenlerin İncelenmesi." *Klinik Psikiyatri Dergisi* 1, sayı:10 (2007): 14-27.

Hanh, Tich Nath, *The Miracle of Mindfulness: An Introduction to the Practice of Meditation*, Boston: Beacon Press, 1987.

Hyland, Patrick K., R. Andrew. Lee ve Maura J. Mills, "Mindfulness at Work: A New Approach to Improving Individual and Organizational Performance." *Society for Industrial and Organizational Psychology* 8, sayı:4 (2015): 576-602.

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

## Azize ŞAHİN

Keldal, Gökyay. “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması.” *The Journal of Happiness & Well-Being* 3, sayı:1 (2015): 103-115.

Keser, Aşkın. “İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi.” *Kocaeli Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkiler Bölümü Çalışma ve Toplum Dergisi*, 005/4, Erişim: 04.09.2018, [https://www.academia.edu/210908/%C4%B0%C5%9F\\_Doyumu\\_ve\\_Ya%C5%9Fam\\_Doyumu\\_%C4%B0li%C5%9Fkisi](https://www.academia.edu/210908/%C4%B0%C5%9F_Doyumu_ve_Ya%C5%9Fam_Doyumu_%C4%B0li%C5%9Fkisi)

Köker, Süreyya. “Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeyinin Karşılaştırılması.” Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, 1991.

Köksal, Onur. “Beş Faktör Kişilik Özellikleri ve Yaşam Doyumu”. *Yaşam Doyumu Seçme Konular*. Editör: Selen Doğan, Ankara: Nobel Yayınları, 2015.

Liebermeister, Svagito R.. *Danışmanlığın Zen Yolu*. İstanbul: Butik Yayıncılık, 2009.

Lyubomirsky, Sonja, Laura King, ve Edward Diener. “The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success?” *Psychological Bulletin* 131, sayı:6 (2005): 803-855.

Özdemir, Nurgül, Ali Güreş ve Nermin Gürbüz, “Sporun Kadınlarda Yalnızlık ve Yaşam Doyumu Üzerine Etkileri.” *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi* 4, sayı:13 (2015): 101-110. <https://doi.org/10.17368/UHBBAB.2015139482>.

Özyeşil, Zümra. “Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi.” Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, 2011.

Özyeşil, Zümra, Coşkun Arslan, Şahin Kesici ve M. Engin Deniz, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçeye Uyarlama Çalışması.” *Eğitim ve Bilim* 36, sayı:160 (2011): 224-235.



## Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler

Pavot, William, Edward Diener, Randall Colvin ve Ed Sandvick, "Further Validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for The Cross-Method Convergence of Well-Being Measures." *Journal of Personality Assessment* 57, sayı:1 (1991): 149-161.

Proctor, Carmel L., P. Alex Linley ve John Maltby. "Youth Life Satisfaction: A Review of the Literature." *Journal of Happiness Studies* 10, sayı:5 (2009): 583-630. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9110-9>

Şahin, Azize. "Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler." Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, 2018.

Tennant, Ruth, Louise Hiller, Ruth Fishwick, Stephen Platt, Stephen Joseph, Scott Weich, Jane Parkinson, Jenny Secker ve Sarah Stewart Brown. "The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation." *Health and Quality of Life Outcomes* 11, sayı:27 (2007): 1-12.

Yetim, Ünsal. "Kişisel Projelerin Organizasyonu ve Örüntüsü Açısından Yaşam Doyumu". Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, 1991.

Yıkılmaz, Murat ve M. Demir Güdül, "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler." *Ege Eğitim Dergisi* 16, sayı:2 (2015): 297-315.

Young, Shinzen. "What is Mindfulness." Erişim 12 Eylül 2018, [https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness\\_SY\\_Public\\_ver1.5.pdf](https://www.shinzen.org/wp-content/uploads/2016/08/WhatIsMindfulness_SY_Public_ver1.5.pdf)

Zinn, Jon Kabat. "Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and Future." *American Psychological Association. Clinical Psychology: Science and Practice* 10, sayı:2 (2003): 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>

Üsküdar  
Üniversitesi  
Sosyal Bilimler  
Dergisi, 2019;  
sayı: 8,  
151-176

## Azize ŞAHİN

— — —. *NeredeyŐen Orada Ol*. eviren: HŐseyin Gksu. İstanbul: Kuraldışı Yayıncılık, 2009a.

— — —. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Mind and Body to Face Stress, Pain and Illness*. New York: Delacorte, 2009.

ŐskŐdar  
University  
Journal  
of Social  
Sciences, 2019;  
issue: 8,  
151-176