



## Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (BAİBÜEFD)

Bolu Abant İzzet Baysal University  
Journal of Faculty of Education



2022, 22(1), 146-162. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2022..-844871>

### Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki The Relationships Between the Level of Conscious Awareness of Students of Education Faculty and Life Satisfaction

Mustafa Aydın BAŞAR<sup>1</sup> , Seda Şayan KÖSEM<sup>2</sup> 

Geliş Tarihi (Received): 28.12.2020

Kabul Tarihi (Accepted): 12.11.2021

Yayın Tarihi (Published): 23.03.2022

**Öz:** Bu çalışmada amaç, eğitim fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ile yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışma evreni, ÇOMÜ Eğitim Fakültesinde 3 ve 4. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. İlişkisel tarama modelinde düzenlenen bu çalışmada yedi farklı bölümden 547 öğrenciye ulaşılarak "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Yaşam Doyum Ölçeği" uygulanmıştır. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri oldukça yüksek iken yaşam doyumları orta düzeydedir ve iki değişken arasında olumlu ve anlamlı bir ilişkinin varlığı saptanmıştır. Cinsiyetlere göre her iki değişkende de anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin akademik başarıları bakımından, bilinçli farkındalık ve yaşam doyum düzeyleri en yüksek başarı grubu BB not ortalaması olanlardır. Son 10 yıllık yaşamını büyükşehirlerde geçirenlerin bilinçli farkındalığı, ilçe ve daha küçük yerleşim birimlerinde geçirenlere göre anlamlı biçimde daha yüksektir. Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğrencileri bilinçli farkındalığı, Fen Eğitimi Bölümü öğrencileri de yaşam doyumunu en yüksek olan gruptur. Ulaşılan sonuçlar doğrultusunda öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmak ve yaşamdan doyum sağlamalarını anlamlı kılmak için ders ve seminerlerin açılması önemlidir.

&

**Abstract:** The aim of this study is to show the relationship between the levels of conscious awareness and life satisfaction of students of education faculties. Students attending the 3rd and 4th grades at the Faculty of Education at COMU have formed the study population. In this study, which was designed in a relational screening model, 547 students from seven different departments were reached and the "Conscious Awareness Scale" and "Life Satisfaction Scale" were applied. While the conscious awareness levels of the students of the Faculty of Education are quite high, their life satisfaction is moderate and there is a positive meaningful relationship between the two variables. There was no significant difference in both variables according to their gender. In terms of students' academic achievement, conscious awareness and life satisfaction levels are the ones with the highest achievement group BB grade point average. The conscious awareness of those who have spent their last 10 years in metropolitan cities is significantly higher than those who have spent in the district and smaller settlements. Fine Arts Education Department students are the group with the highest conscious awareness and Science Education students are the group with the highest satisfaction life. In line with the results achieved, it is important to open courses and seminars in order to increase the conscious awareness levels of the students and make their satisfaction with life meaningful.

**Atıf/Cite as:** Başar, M.A. & Şayan-Kösem, S. (2022). Eğitim fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumunu arasındaki ilişki. *Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 146-162. <https://dx.doi.org/10.17240/aibuefd.2022..-844871>

**İntihal-Plagiarism/Etik-Ethic:** Bu makale, en az iki hakem tarafından incelenmiş ve intihal içermediği, araştırma ve yayın etiğine uyulduğu teyit edilmiştir. / This article has been reviewed by at least two referees and it has been confirmed that it is plagiarism-free and complies with research and publication ethics. <https://dergipark.org.tr/pub/ijaws>

**Copyright** © Published by Bolu Abant İzzet Baysal University, Since 2015 – Bolu

<sup>1</sup> Sorumlu Yazar: Dr. Öğr. Ü. Mustafa Aydın Başar, Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, [mbasar@comu.edu.tr](mailto:mbasar@comu.edu.tr), ORCID: 0000-0003-3678-4647

<sup>2</sup> Eğitim Bilimleri Uzmanı Öğretmen Seda Şayan Kösem, Milli Eğitim Bakanlığı, Çanakkale BİLSEM, [sedasayan10@hotmail.com](mailto:sedasayan10@hotmail.com), ORCID: 0000-0002-3799-7006

## 1. GİRİŞ

Farkındalık, bireyin çevresinde yaşanan olayları bilmesi, algılaması ve duyumsaması yönündeki becerileridir ve “bir şeyin bilincinde olma” durumunu ifade etmektedir. Bireyin hazır bulunuşluk düzeyi ve bilişsel, duyuşsal ve devinişsel yeterlilik düzeyleri ile de ilişkilidir (Köksal, 2018). Farkındalık düzeyi yüksek bireylerin, yaşam doyumlarının da yükselmesi ve bunun performanslarına yansımaları beklenir.

### 1.1. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık kavramının kökeni Budist felsefesine dayanan, Uzak Doğu’da meditasyon olarak uygulanan pratiklere dayanmaktadır (Kabat-Zinn, 2005). 1980’li yıllardan sonra ise literatürde gelişmeye başlayan ve psikolojinin alanı içinde yer alan bir kavramdır. Karmaşık ve içinde farklı boyutları barındıran bilinçli farkındalıkla ilgili birçok tanımlama bulunmaktadır (Kocaarslan, 2016; Şahin & Yeniçeri, 2015).

Farkındalık en basit tanımıyla içinde bulunulan ana odaklanarak yargısız bir şekilde, dikkati toplayabilmektir (Ögel, 2015). Farkındalıkla ilgili diğer bir tanımda ise, öznel deneyimlerin yargılanmaksızın, olduğu gibi kabullenilmesi durumu olarak görülmektedir (Baysal & Demirbaş 2012). Alanyazın çalışmalarında araştırmacılar bilinçli farkındalığı farklı boyutlarla ele almışlardır. Kabat-Zinn (1994) bilinçli farkındalığı şimdiki anda amaçlı olarak yargısızca dikkat; Marlatt & Kristeller (1999), tüm dikkati içinde bulunulan anın deneyimlerine kabul ve şefkat göstererek vermek; Bishop vd. (2004) yaşanan anın deneyimine, açık bir merak ve kabullenmeyle yönelmek; Germer vd. (2005) dostça, nezaketle, yargısızca ve kabullenmeyle mevcut anda yaşananların farkında olmak; Linehann (2015) ise zihni, şimdiki ana açık ve yargısızca odaklayabilme olarak ifade etmişlerdir. Bilinçli farkındalıkla ilgili bu farklı tanımlarının başlıca bileşenleri; ana odaklanma, kabullenme, yargısızlık ve gözlemlenmedir.

Atalay (2019), bilinçli farkındalıkta sadece içinde bulunulan anı yaşama ve şimdiki anı fark etmenin dışında iki boyutun olduğuna dikkat çekmiştir. İlk boyutta içinde bulunulan anda olanları fark etme, ikinci boyutta ise tüm fark edilenleri karşılama biçimimizi bilinçli farkındalığın merkezinde yer aldığını ifade etmiştir. Atalay’ın (2018) tanımında bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım olduğu vurgusu yapılmıştır. Çünkü algılama, sadece dikkatin oluştuğunu açıklar. Oysa bilinçli farkındalık; yaşanan anın bilinçli bir akıl, açıklık, sevgi ve şefkatle dolu bir kalple algılanmasını ifade eder.

Yargıda bulunmadan, nezaketle zihnin sağa sola kayarken şu veya bununla meşgul olurken kısa anlar için bile olsa farkındalığa defalarca dönebilmek eylemi bilinçli farkındalığın temelidir (Kabat-Zinn, 2019: ss. 85-86). Farkındalığı öz şefkat ile ilişkilendirerek derinlemesine inceleyen Germer (2009), “O an farkında olduğumuz bir duygu ya da anı, bunları yaşayan benliğimizle kabul etmektir.” diyerek başkalarına gösterdiğimiz şefkati kendimize vermeyi vurgulamıştır. Burada kendini yargılamanın tersine kendine iyi davranmak, kendi kusur ve eksikliklerine karşı hoşgörülü, öz şefkatli, yani eleştiri ile değil, anlayışla yaklaşma vardır.

Siegel (2009) insanın ilk beş duyusunu dış dünyayı algılama, altıncı hissi içsel-bedensel durumlar, yedinci hissi de akıl gözüyle kendi zihnini algılama ve deneyimleri üzerine kafa yorma yeteneği olarak tanımlamıştır. Buna göre, birey kendi beynine odaklanarak yargılayıcı ve tepkisel olmayan bir gözlem ile kendi zihnini betimler. Birey, akıl gözü ile farkındalık çarkında dikkatini nereye yönelttiğine ilişkin seçim yapar ve bu seçimde oluşan zihin uçuşmasını da dikkati ile yönlendirir.

### 1.2. Yaşam Doyumu

Doyum; beklenti, gereksinim ve isteklerin karşılanmasını ifade eder. Yaşam doyumunu ise bireyin beklentilerini gerçek durumla kıyaslanmasıyla oluşan ve yaşantıların tümünden doyum sağlama, iyi olma halini açıklar. Yaşam doyumunu ile ilgili ilk araştırmayı yapan Neugarten vd. (1961) bu kavramı, bireyin

istedikleriyle yaşadıkları arasındaki kıyaslamayla ortaya çıkan sonuç olarak tanımlamışlardır. Ayrıca yaşam doyumunun, bireysel yaşamın belirli bir dilimini değil, tüm boyutlarını içerdiğini vurgulamışlardır. Bireyin beklentilerinin elindekilerle karşılaştırılması sonucu elde edilen durumu ya da sonucu (Haybron, 2003) ifade eden yaşam doyumunu, bireyin bütün yaşamıyla ilgili olarak genel iyi oluş durumunun ölçüm değerlendirmesidir (Zhao vd., 2011). Birey bu değerlendirmeyi, kapsamlı bir mutluluğu esas alarak kendisinin belirlediği ölçütlere göre yapar (Diener vd.,1985).

Yaşam doyumunu, bireyin mutluluk ve refah seviyesinin öznel ve açık bir değerlendirmesidir (Charu, 2012) ve herkes için geçerli olacak bir mutluluk formülü yoktur (Diener vd., 2006). Yaşamından doyum alan kişilerin mutluluğu ve morali yerinde olur. Bu durum, bireyin yaşam doyumunun da yerinde olduğunu gösterir. Diğer taraftan, yaşam doyumunu üzerinde pek çok etmen (Dockery, 2003) etkili olmakla birlikte, bu etmenlerin etkisi bireyden bireye değişiklik gösterebilmektedir.

Bireyin günlük yaşamından duyduğu mutluluk, yaşamına yüklediği anlam, amaçlarını gerçekleştirmesine yönelik başarı algısı, geliştirdiği olumlu bireysel kimlik, kendisini fiziksel olarak iyi görme hali, ekonomik yeterliliği ve toplumsal ilişkileri ile ilgili algıları onun yaşam doyum düzeyinin belirleyicisi olur (Keser, 2005). Yaşam doyumunu yüksek bireylerin; ideallerine yakın bir yaşantılarının, mükemmel dönük yaşam koşullarının, dengeli beslenme ve fiziksel sağlıklarının yerinde olduğu söylenebilir. Bu kişilerde, yaşamdan istedikleri önemli şeylere sahip oldukları algısı ve yeniden dünyaya gelseler yaşamlarındaki hemen hiçbir şeyi değiştirmememe düşüncesi yüksektir. Bireyin yaşamıyla ilgili olumlu değerlendirmelerinin olumsuz değerlendirmelere göre yüksekliği, yaşam kalitesindeki yüksekliğin de göstergesidir (Myers & Diener, 1995).

### 1.3. İlgili Araştırmalar

Çelikler (2017) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalıkla psikolojik iyi oluş arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişkinin bulunduğu sonucu elde edilmiştir. Tonga'nın (2018), okul öncesi öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmasında da bilinçli farkındalığın çocukların gelecek yaşamları, bilişsel gelişimleri ve sosyal-duygusal gelişimlerine vb, etkilerinin olduğu ortaya konulmuştur. Yapılan bir başka çalışmada (Yılmam, 2019); yetişkinlerin bilinçli farkındalık ile birlikte öz duyarlılığın öz sevecenlik, paylaşımların bilincinde olma ve bilinçlilik faktörleri öznel iyi oluşu artırdığı bulunmuştur. Buna karşılık öz duyarlılığın; öz yargılama, izolasyon ve aşırı özdeşleşme faktörleri ise öznel iyi oluşu azaltmaktadır.

Bilinçli farkındalıkla farklı birçok değişken arasında ilişkinin belirlenmesine yönelik çok sayıda çalışma bulunmaktadır ve bu çalışmalarda anlamlı ilişkiler gözlenmiştir. Demir'in (2015), bilinçli farkındalığı temel alan bilişsel terapi programının bireylerin depresif belirti düzeylerine etkilerini ele aldığı araştırmasında, çalışma grubunun depresyon puanlarının anlamlı düzeyde azalmasını sağlayan etkisi gözlenmiştir. Demir (2017) bir başka çalışmasında da bilinçli farkındalığa dayalı bilişsel terapi programı uygulamasının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerin düşüşünü sağladığı görülmüştür. Diğer bir çalışmada (Demir & Gündoğan, 2018) bilinçli farkındalığa dayalı bilişsel terapi programının, yükseköğrenim öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerinin azalmasında etkisinin olduğu; bu öğrencilerin bilinçli farkındalıklarıyla psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkiye duygusal zekanın, öğrencilerin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik iyi oluş hallerine tam olarak aracılık ettiği (Deniz, 2017); üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik eğilimleri arasında anlamlı farklılık olduğu (Cengiz vd., 2016) bulunmuştur. Başka bir çalışmada özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler incelenmiş (Karabacak & Demir, 2017), özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme düzeyleri arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu bulunmuştur. Diğer taraftan, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme değişkenlerinin özerklik değişkeni üzerinde yordayıcı etkisi olduğu gözlenmiştir. Arslan (2018) ise bilinçli farkındalığın depresyon ve algılanan stresle olan ilişkisini

araştırdığı çalışmada, bilinçli farkındalığın artmasına paralel olarak, algılanan stresin ve depresyon düzeyinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır.

Öğretmenliğe aday olan öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerine bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rollerinin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmada (Zümbül, 2019), yordayıcı güçleri bakımından bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin aday öğretmenlerin iyi oluş düzeylerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal anksiyete düzeyleriyle bilinçli farkındalıkları ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin varlığını belirlemeyi amaçlayan çalışmada Tuncer (2017), öğrencilerin sosyal anksiyete ve yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı ancak olumsuz yönde bir ilişki olduğunu bulmuştur. Öğrencilerin sosyal anksiyete düzeylerinin bilinçli farkındalık düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Şahin (2019) tarafından yapılan çalışmada, bilinçli farkındalığın, yaşam doyum ve iyi oluş üzerine etkisi farklı değişkenler açısından ele alınmıştır. Yapılan analizler sonucunda; üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumlarının, zihinsel iyi oluş düzeyleri üzerinde olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkisinin olduğu bulunmuştur. Öğrenim gördükleri fakültele göre ise öğrencilerin bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir farklılaşma bulunmazken, yaşam doyumları ve zihinsel iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşma gözlenmiştir. Türkiye ve Güney Afrika'daki üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeylerinin karşılaştırıldığı bir başka çalışmada (Tuzgöl Dost, 2006), Güney Afrikalı öğrencilerin, Türk öğrencilere kıyasla, yaşam doyumları daha yüksek bulunmuştur.

Bilinçli farkındalıkla akademik başarı ilişkisine yönelik çalışmalar da yer almaktadır. Derslerde belgesel filmlerden yararlanılmasının öğrencilerin akademik başarılarına ve bilinçli farkındalıkları üzerindeki etkisini belirlemeye yönelik bir çalışmada (Bektaş Öztaşkın, 2013), deneme modelinde, ön test-son test kontrol gruplu bir desenleme yapılmıştır. Çalışmada, oluşturulan deney grubu akademik başarı düzeyleri bakımından kontrol grubuna göre daha başarılı bulunmuştur. Ayrıca, sosyal bilgiler derslerinde, belgesel filmlere yer verilmesinin öğrencilerin bilinçli farkındalıkları üzerinde de olumlu yönde etkisi gözlenmiştir.

Bir başka çalışmada (Öz, 2017); bilinçli farkındalık meditasyon temelli müdahalenin (MMCI) hazırlık okulu öğrencilerinin ikinci dilde konuşma korkusu, iletişim kurma isteği, bilinçli farkındalık seviyeleri ve son olarak konuşma performansı üzerine etkisi incelenmiştir. Kontrol grubuna nazaran, altı haftalık MMCI eğitimini alan öğrencilerin; ikinci dilde konuşma korkularının önemli ölçüde azaldığı, ikinci dilde iletişim kurma isteğinin arttığı ve daha yüksek derecede bilinçli farkındalık seviyesine ulaştıkları bulunmuştur. Deney grubu, aynı zamanda, vize sınavından diğer tüm sınıfların içinde en yüksek skorları almıştır.

#### 1.4. Problem

Araştırmalar, bilinçli farkındalığın bireylerin bilişsel ve duyuşsal gelişimlerinde olumlu yönde ve geliştirici katkısının olduğunu ortaya koymaktadır. Üst eğitim ve gelişim düzeyindeki yükseköğrenim öğrencilerinin yaşam doyumlarıyla akademik başarıları ilişkisi her zaman ilgi çeken bir konu olmuştur. Yapılan araştırmalar, öğrencilerin yaşam doyumları ile akademik başarıları arasında anlamlı ilişkinin olduğunu ve öğrencilerin akademik başarılarının yaşam doyumunu yordadığını ortaya koymuştur (Chow, 2005; Tuzgöl Dost, 2006). Buradan yola çıkarak, akademik başarıları yüksek öğrencilerin yaşamdan doyum alma düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir. Yaşam doyum düzeyinde, bireyin bir şeyler öğrenme çabasında olması (Flanagan, 1978) ve eğitim seviyesi (Lyubomirsky vd., 2005) önemli faktörler arasında yer almaktadır.

Diener (1984) yaşam doyumunu; a) dışsal (normatif) ölçütler, b) içsel (öznel) ölçütler ve c) duygu durumu olarak üç grupta ele almıştır. Üniversite öğrencilerinin sergiledikleri akademik başarı ve bilinçli farkındalıkları ile ilgili yaşam doyumları *içsel-duygu durumu* ile ilişkilendirilebilir. İçsel-duygu durumu, bireyin belli bir anda yaşadığı olumlu bir duygu deneyimi yaşamda doyum alma düzeyini

gösterebilmektedir. Böyle bir durumda yaşam doyumunu yükselen bireyler kendilerini mutlu, coşkulu, yaratıcı, eğlenmiş ve psikolojik yönden güdülenmiş olarak hissedebilmektedirler.

Bir üniversite öğrencisinin, yaşam doyumunun olumlu yönde seyredebilmesi için akademik başarı ve yaşam dengesinin kurulması gerekir. Okulu ile özel yaşamı arasında sağlıklı bir denge kurulabilen öğrenciler daha üretken bir düzeye ulaşabileceklerdir. Dolayısıyla yaşam doyumunu yüksek olan öğrencinin eğitim ve yaşam kalitesi de yüksek olacaktır. Üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, bilinçli farkındalık gibi farklı yeterlikleri ile yaşam doyumları arasında da bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Buradan hareketle, bu çalışmada, eğitim fakültesinde öğrenimlerini sürdüren öğrencilerin bilinçli farkındalıklarıyla yaşam doyumunu düzeylerinin belirlenmesi ve her iki değişken arasındaki ilişkinin varlığının ortaya çıkarılması problem olarak ele alınmıştır.

### 1.5. Amaç ve Alt Amaçlar

Bu çalışmanın amacı, eğitim fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

1. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?
2. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, öğrencilerin;
  - a) cinsiyet,
  - b) akademik başarı düzeyleri,
  - c) öğrenim gördükleri bölümler,
  - d) son 10 yıl yaşadıkları yere göre farklı mıdır?
3. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?
4. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, öğrencilerin;
  - a) cinsiyet,
  - b) akademik başarı düzeyleri,
  - c) öğrenim gördükleri bölümler,
  - d) son 10 yıl yaşadıkları yere göre farklı mıdır?
5. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleriyle yaşam doyum düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırmanın modeli

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile yaşamdan elde ettikleri doyum düzeyleri ve bu iki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığının veya derecesinin belirlenmesini amaçlayan çalışmaya uygun düşen genel tarama modelinden ilişkisel tarama modeli (Karasar, 2016) seçilmiştir. Amaca uygun düşen bu modele bağlı olarak çalışmanın örnekleme, verilerin toplanması ve analizi çalışmaları planlanmış ve süreç işletilmiştir.

### 2.2. Araştırmanın çalışma grubu

Çalışmada Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Fakültesinde yedi farklı bölümdeki 3 ve 4. sınıflarda öğrenimini sürdüren 547 öğrencinin görüşlerine başvurulmuştur. Öğrencilerin % 70.4'ü (n= 385) kadın ve % 29.6'sı (n= 162) erkektir. Kadın öğretmenlerin çokluğu, eğitim fakültesindeki sayısal çokluğun ve çalışmaya daha fazla ilgi göstermelerinin yansıması olarak görülebilir. Örneklemin büyüklüğünün

saptanması amacıyla yapılan istatistiksel hesaplama (Balcı, 2010) ile ulaşılan öğrenci sayısının evreni temsili sağladığı bulunmuştur.

**Tablo 1.**

*Çalışmada yer alan öğrencilerin cinsiyet ve bölümlere göre dağılımı*

		Bölümler							TOPLAM
		BÖTE	RPD	Güz.S.E.	Temel E.	Fen E.	Tür.Sos.B.E.	YabDil. Eği.	
Kadın	f	18	49	21	173	49	34	41	385
	%	48.6	69.0	63.6	76.2	83.1	61.8	63.1	70,4
Erkek	f	19	22	12	54	10	21	24	162
	%	51.4	31.0	36.4	23.8	16.9	38.2	36.9	29,6
GENEL	f	37	71	33	227	59	55	65	547
	%	6,8	13.0	6.0	41.5	10.8	10.1	11.9	100.0

Öğrencilerin 227'si (% 41.5) Temel Eğitim, 71'i (%13.0) Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık (RPD), 65'i (% 11.9) Yabancı Diller Eğitimi, 59'u (% 10.8) Fen Eğitimi, 55'i (% 10.1) Türkçe ve Sosyal Bilgiler Eğitimi, 37'si (% 6.8) Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri ve nihayet 33'ü (% 6.0) de Güzel Sanatlar Eğitimi bölümlerinde lisans öğrenimlerini sürdürmektedir.

### 2.3. Veri toplama araçları ve süreci

Verilerin toplanmasında sınıf ziyaretleri yapılarak derslikte bulunan öğrencilerden anketi doldurmayı kabul eden öğrencilere ölçme aracının uygulanması yoluna gidilmiştir. Diğer taraftan fakültede bulunan bölümlerden rastgele belirlenen ana bilim dallarında uygulama yapılmıştır. Ölçme aracının uygulandığı öğrenciler anabilim dalı ve bölümlerini temsil yeterliliğine sahip varsayılmıştır. Diğer taraftan çalışma, 2019-2020 öğretim yılında 3 ve 4. sınıflara devam eden öğrencilerin görüşleri ile sınırlıdır.

Toplanan verilerden güvenilir ve geçerli sonuçlara ulaşılması amacıyla, kayıp veriler ve uçta kalan değerlerin olası sınırlar arasında olup olmadığı irdelenmiş ve sorunlu olan altı (6) veri silinmiştir. Daha sonra verilerin normalliğine, doğrusallığına ve varyansların homojenliğine bakılmış, uygulanacak analizlerin varsayımlarını karşılama durumu değerlendirilerek uygun düşen istatistik işlemler kararlaştırılmıştır (Çokluk. vd., 2016).

Çalışmada kullanılan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" (BİFÖ) ile "Yaşam Doyumu Ölçeği" (YDÖ) soruları eşit aralıklı Likert Ölçeği formundadır ve çalışma amacına dayalı olarak ele alınan iki ölçekte de alınan yüksek puanlar, bilinçli farkındalığın ya da yaşam doyumunun yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ, bireylerin günlük yaşamlarındaki deneyimlerine karşı farkında ve dikkatli olmalarına yönelik genel eğilimlerini ölçen 15, YDÖ ise 5 maddelik 5'li Likert tipli bir ölçek özelliğindedir.

#### 2.3.1. Anket formu

Araştırmanın amaçlarına uygun olarak, ilgililerden gerekli izin alınarak iki farklı veri toplama aracı kullanılmıştır. Bunlar; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirmiş olan ve Özyeşil vd. (2011) Türkçe uyarlamasını yaptığı "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)" (Cronbach alfa = 0.80) ile Diener vd. (1985) geliştirdiği ve daha sonra Köker'in (1991) Türkçeye uyarlamasını yaptığı "Yaşam Doyumu Ölçeği"dir.

### 2.4. Verilerin analizi

Verilerle ilgili analizlerde, öğrencilerin kişisel özelliklerine göre oluşturulan grupların yönelik karşılaştırmalarda, "bağımsız örneklem t-testi" ile "tek yönlü varyans analizi (ANOVA)" işlemlerine yer verilmiştir. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin demografik özellikleri çeşitli değişkenlerle analizler yapılarak saptanmıştır. Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve yaşam doyum düzeyleri; kadın ve erkeklerden oluşan

bağımsız iki grubun ortalamaları arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığını belirlemek için “bağımsız örneklem t-testi” kullanılmıştır. Akademik başarı, okudukları bölümler ve son 10 yıl yaşadıkları yerleşim birimi değişkenleri bakımından, ikiden fazla bağımsız gruptan oluştuğu için gruplar arasındaki ilişkinin anlamlılık düzeyini belirlemeye yönelik ise tek yönlü varyans analizi (ANOVA) istatistiksel işlemleri yapılmıştır. İşlem verilerine dayalı olarak, gruplar arasında anlamlı bir farklılaşma varsa bunun hangi grup veya gruplarda gözlemlendiğini belirleyebilmek amacıyla çoklu karşılaştırma testleri (post-hoc tests) yapılmıştır.

## 2.5. Araştırmanın etik izni

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

## Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: T.C. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 07.09.2020

Etik değerlendirme belgesi sayı numarası: 2020/43

## 3. BULGULAR

Bu başlık altında, çalışmanın amaç ve alt problemlerine dayalı olarak ulaşılan bulgulara yer verilmiştir. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin; cinsiyet, akademik başarı, öğrenimlerine devam ettikleri bölüm, yaşamlarının son 10 yılında yaşadıkları yerleşim yerlerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiler irdelenmiştir.

### 3.1. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin bulgular

Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri *oldukça* puan aralığında ( $\bar{X} = 3,48$ ), yaşam doyum düzeyleri ise *kararsızlık* ( $\bar{X} = 2,96$ ) noktasındadır. Cinsiyet değişkenine göre düzenlenmiş verilere Tablo 2’de yer verilmiştir.

**Tablo 2.**

*Eğitim Fakültesinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyum Düzeyleri*

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p*
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	K	384	3.50	0,62	544	1.17	0.24
	E	162	3.44	0,60			
<b>Yaşam Doyumu</b>	K	385	3.00	0,85	545	1.88	0.06
	E	162	2.86	0,83			

\* p<0.05

Öğretmenlik programlarına devam eden öğrencilerin bilinçli farkındalık değerleri, kadın öğrencilerde daha yüksek olmakla birlikte, cinsiyet değişkenine göre genel farkındalıkları bakımından anlamlı ilişki ( $t_{(544)} = 1.17$ ;  $p > 0.05$ ) gözlenmemiştir. Cinsiyet değişkenine göre bakıldığında, erkek öğrencilerin ( $\bar{X} = 2.86$ ) yaşam doyumlarının, 0.05 anlamlılık düzeyinde fark olmamakla ( $t_{(507)} = 1.88$ ;  $p > 0.05$ ) birlikte, kadın öğrencilere göre ( $\bar{X} = 3.00$ ) daha düşük olduğu bulunmuştur.

### 3.2. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin akademik başarılarına göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerine ilişkin bulgular

Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumları, akademik başarıları açısından da irdelenmiş ve ulaşılan veriler Tablo 3'te verilmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri akademik başarı arttıkça artmakla birlikte, bu artış anlamlı yönde bir ilişkiyi göstermemektedir ( $F_{(3-543)} = 0.94$ ;  $p > 0.05$ ). Akademik başarısına göre öğrencilerin bilinçli farkındalıkları; BA ve üzerinde ( $\bar{X} = 3.55$ ) nota sahip öğrencilerden, BB ( $\bar{X} = 3.51$ ), CB ( $\bar{X} = 3.46$ ) ile CC ve altında ( $\bar{X} = 3.41$ ) not ortalamasına sahip öğrencilere gidildikçe daha düşmektedir. Diğer bir deyişle, akademik başarı yükseldikçe bilinçli farkındalık da yükselmektedir.

**Tablo 3.**

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri ve İlişkisi

	Başarı Durumu						Gruplararası	Kareler		F	p*	Fark
	CC ve altı	CB	BB	AA	Genel	Toplamı		sd	Ort.			
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	$\bar{X}$	3.41	3.46	3.51	3.55	3.48	1.064	3	0.355	0.94	0.42	
	ss.	0.64	0.58	0.63	0.63	0.61	202.845	540	0.376			-
	n	88	222	131	103	544	203.909	543				
<b>Yaşam Doyumu</b>	$\bar{X}$	2.74	2.90	3.20	2.95	2.96	12.421	3	4.140	5.90	0.00*	BB-CB, CC ve altında
	ss.	0.86	0.83	0.83	0.83	0.85	379.467	541	0.701			
	n	.88	222	131	104	545	391.888	544				

\*  $p < 0.05$

Öğretmenlik mesleğine hazırlanan öğrencilerin yaşam doyumları, *kararsızlık* düzeyinde olmakla birlikte, BB ( $\bar{X} = 3,20$ ) başarı grubunda diğer gruplara göre daha yüksektir. BA ve üzeri başarı grubundakiler ( $\bar{X} = 2.95$ ) ile CB ( $\bar{X} = 2.90$ ) ve CC ve altındaki başarı grubundaki ( $\bar{X} = 2.74$ ) öğrencilerin yaşam düzeyleri de *kararsızlık* düzeyindedir. 80-84 puan aralığına düşen BB not ortalaması olan öğrenciler, CB ve altında puana sahip gruplardan anlamlı ( $F_{(3-544)} = 5.90$ ;  $p < 0.05$ ) biçimde daha yüksektir.

### 3.3. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlere göre bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumlarına ilişkin bulgular

Verilerin toplandığı grup, yedi (7) farklı bölümde öğrenim görmektedir. Araştırmanın amacı doğrultusunda toplanan verilerin, öğrencilerin bölümlerine göre de analizi yapılmış ve Tablo 4'te verilmiştir.

**Tablo 4.**

Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu Düzeyleri

	Bölümler							GENEL
	BÖTE	RPD	Güz.San.E.	Temel E.	Fen E.	Y. Dil E.		
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	$\bar{X}$	3.52	3.61	3.98	3.42	3.48	3.36	3.48
	ss.	0.42	0.58	0.30	0.63	0.58	0.63	0.61
	n	37	71	33	226	59	65	546
<b>Yaşam Doyumu</b>	$\bar{X}$	3.02	3.06	2.85	2.99	3.11	2.80	2.96
	ss.	0.76	0.83	0.84	0.88	0.77	0.90	0.85
	n	37	71	33	227	59	65	547

Bilinçli farkındalık düzeyi bakımından en yüksek ortalamaya sahip olan ve *oldukça* puan aralığına düşen grup, *Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü* öğrencileri ( $\bar{X} = 3,98$ ) olurken, en düşük ortalamaya sahip grup ise *kararsızlık* puan aralığında kalan *Yabancı Diller Eğitimi Bölümü* öğrencileri ( $\bar{X} = 3,36$ ) olmuştur. Yaşam doyumları açısından ise tüm gruplar *kararsızlık* puan aralığında kalmışlardır. Bu gruplar içinde en yüksek



ortalama değer ( $\bar{X} = 3,11$ ) fen eğitimi bölümü öğrencilerinde, en düşük değer ise ( $\bar{X} = 2,75$ ) Türkçe ve sosyal bilgiler eğitimi bölümü öğrencilerinde gözlenmiştir.

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerine göre belirlenen görüşleri, Tablo 5'te yer almaktadır.

**Tablo 5.**

*Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bölümlerine Göre Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumunu İlişkisi*

		Kareler		Kareler		F	P*	Fark
		Toplamı	sd	Ortalaması				
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	Gruplararası	11.252	6	1.875	5.23	0.00*	Güz.S.E.; BÖTE, Temel E., Fen E., Tür.S.B.E., RPD, Y.Dil.E.	
	Grupiçi	193.170	539	0.358				
	Toplam	204.422	545					
<b>Yaşam Doyumu</b>	Gruplararası	6.903	6	1.151	1.61	0.14	-	
	Grupiçi	385.044	540	0.713				
	Toplam	391.947	546					

\* p<0.05

Tablo verilerine göre Eğitim Fakültesi öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerine göre yaşam doyum düzeyleri bakımından, aralarında anlamlı bir farklılaşma gözlenmezken ( $F_{(6-546)} = 1,61$ ;  $p > 0,05$ ); bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma ( $F_{(6-545)} = 5,23$ ;  $p < 0,05$ ) görülmüştür. Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü öğrencileri, bilinçli farkındalık düzeyleri, diğer tüm bölümlerden anlamlı biçimde daha yüksektir.

#### 3.4. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin son 10 yıldır yaşadıkları yerleşim birimlerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumlarına ilişkin bulgular

Bilinçli farkındalık ve yaşam doyum düzeyleri, öğrencilerin son on yıldır yaşadıkları yerleşim birimi açısından da sorgulanmış ve ulaşılan veriler Tablo 6'da sunulmuştur.

**Tablo 6.**

*Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Son 10 Yıl Yaşadıkları Yerleşim Yerine Göre Bilinçli Farkındalık Düzeyleri ve Yaşam Doyumlarına İlişkisi*

		Yerleşim Birimi					Gruplararası	Kareler		Kareler		F	p*	Fark
		Köy		Büyük				Toplamı	sd	Ort.	F			
		Belde	İlçe	İl	Şehir	Genel								
<b>Bilinçli Farkındalık</b>	$\bar{X}$	3.57	3.38	3.45	3.56	3.48	3.153	3	1.051	2.83	0.04*	B.Şehir İlçe ve Köy		
	ss.	0.59	0.58	0.63	0.62	0.61	201.188	541	0.372					
	n	60	132	172	181	545	204.341	544						
<b>Yaşam Doyumu</b>	$\bar{X}$	2.85	2.85	2.98	3.07	2.96	4.405	3	1.468	2.06	0.10			
	ss.	0.78	0.80	0.88	0.85	0.85	385.688	542	0.712					
	n	60	132	173	181	546	390.093	545						

\* p<0.05

Öğrencilerin yaşadıkları yerleşim birimlerine göre yaşam doyumları bakımından ( $F_{(4-544)} = 2,40$ ;  $p < 0,05$ ) ve bilinçli farkındalık bakımından anlamlı bir farklılıklar olduğu bulgusuna ( $F_{(4-545)} = 3,28$ ;  $p < 0,05$ ) ulaşılmıştır. Köyde yaşayanların farkındalığı ilde yaşayanlara göre daha düşük bulunurken, köyde yaşayanların yaşam doyumları ilçe ve ilde yaşayanlardan anlamlı biçimde daha yüksektir.

### 3.5. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkilerine ilişkin bulgular

Çalışma alt problemleri doğrultusunda Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleriyle yaşam doyumları arasındaki ilişkisinin varlığı ile derecesi de sorgulanmış ve ulaşılan bulgular Tablo 7’de verilmiştir.

**Tablo 7.**

*Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyum Düzeyleri İlişkisi*

		Bilinçli farkındalık	Yaşam doyumunu
Bilinçli farkındalık	Pearson Correlation	1	0.285
	Sig. (2-tailed)	-	0.000
	n	546	545
Yaşam doyumunu	Pearson Correlation	0.285**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	-
	n	546	547

\* p<0.05

Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşamdan doyum sağlama değişkenleri arasında anlamlı bir ilişkinin varlığından söz edilebilir. Bu ilişki 0,01 anlamlılık düzeyinde, düşük olmakla birlikte, olumlu yönde bir ilişki olarak saptanmıştır ( $r_{(bf-yd)}= 0,28$ ;  $p<0,05$ ).

## 4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Literatürde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir çalışma saptanmamış olmakla birlikte; bilinçli farkındalık ile iyi oluş, öz duyarlılık, girişimcilik ilişkilerinin ortaya konulmasına yönelik çalışmalar bulunmaktadır.

Araştırmanın bulguları, Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının oldukça yüksek, ancak yaşam doyumları ile ilişkisinin olumlu ve “orta” düzeyde kaldığını göstermektedir.

1. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri “oldukça” yüksektir. Bilinçli farkındalıkla ilgili önermelerden “oldukça” aralığına düşen ve en yüksek ortalamayla ifade edilen; gidecekleri yerlere yüksek farkındalıkla gittikleri ve oraya ulaştıklarında neden gittiklerine şaşırmadıkları hakkındaki önerme olmuştur. Diğer taraftan öğrencilerin kendilerini çoğu zaman gelecekle ya da geçmişle meşgul bulmaları bilinçli farkındalıklarını olumsuz etkilemektedir.

2. Erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha düşük bir farkındalığı olmakla birlikte bu durum anlamlı bir farklılığı getirmemiştir.

3. Öğretmenlik mesleğine hazırlanan öğrencilerin yaşam doyumları orta düzeydedir. Kadın öğrencilerin yaşamdan doyum alma düzeyleri erkek öğrencilerden daha yüksek olmasına karşın ortaya anlamlı bir durum çıkmamıştır. Kadın ve erkek öğretmen adaylarının yaşam doyumları benzerlik göstermektedir.

4. Eğitim Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik başarıları arttıkça bilinçli farkındalıkları da yükselmektedir. Ancak bu durum bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılığı beraberinde getirmemektedir. Akademik başarı arttıkça yaşam doyumlarında bir artış gözlenmektedir. 100 üzerinden 80-84 puan aralığında başarı sergileyen öğrencilerin yaşam doyumları daha düşük puan alan öğrencilere göre anlamlı farklılık ortaya koymaktadır. Akademik başarı, bilinçli farkındalık ve yaşamdan doyum üzerinde doğrudan ilişki vardır.

5. Eğitim fakültesinde bulunan yedi bölüm içinde bilinçli farkındalığı en yüksek olan Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü, en düşük olan ise Yabancı Diller Eğitimi Bölümüdür. Yabancı Diller Bölümü öğrencileri orta

düzeyde bir bilinçli farkındalığa sahipken diğer bölümlerin öğrencilerinde oldukça yüksek bir bilinçli farkındalık bulunmaktadır.

6. Güzel Sanatlar Eğitimi Bölümü ile Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, diğer bölümlerin öğrencilerinden anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

7. Son on yılını ağırlıklı büyük şehirlerde geçiren öğrencilerin hem bilinçli farkındalık hem yaşam doyum düzeyleri, diğer yerlerde yaşayan öğrencilere göre daha yüksektir. Bu durum yaşam doyumlarında anlamlı bir farklılık ortaya koymazken, bilinçli farkındalık düzeyleri bakımından, büyük şehirde yaşamış öğrencilerin farkındalıkları, ilçelerde yaşayan öğrencilerin farkındalıklarına göre anlamlı biçimde daha yüksektir.

8. Eğitim Fakültesi öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyum düzeyleri arasında orta düzeyde ve olumlu yönde bir ilişki vardır. Bilinçli farkındalığı yüksek öğrencilerin yaşam doyumları da yüksek; bilinçli farkındalığı düşük olan öğrencilerin yaşam doyumları da düşüktür.

Çalışma sonuçlarına bağlı olarak geliştirilen öneriler aşağıda verilmiştir.

1. Geleceğin nesillerini yetiştirecek olan öğretmen adaylarının, kendileri kadar, bu yeterlikleri öğrencilerine de kazandıracak şekilde, bilinçli farkındalıklarının yüksek olması beklenir. Fakülte programlarında “bilinçli farkındalık ve öğretimi” ders ya da destek programlarına yer verilmelidir.

2. Eğitimin amaçlarından biri de mutlu bireyler yetiştirmektir. Öğretmen yetiştirme programının ilgili dersler, yaşam doyumunu, mutluluk ve iyi oluş hâline dönük etkinliklerle desteklenmelidir. Bu yolla, öğretmen adaylarının bu yöndeki bilinç düzeylerinin geliştirilmesi desteklenmelidir.

3. Bu çalışma, farklı fakültelerde düzenlenebileceği gibi fakülteler arasında karşılaştırmalara yönelik de düzenlenebilir.

## Kaynakça/Reference

- Arslan, İ. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(16), 73-86. DOI: 10.20493/birtop.477445
- Atalay, Z. (2019). *Mindfulness-bilinçli farkındalık*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. İstanbul: Psikonet Yayınları.
- Balcı, A. (2010). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntem, teknik ve ilkeler*. Ankara: Pegem-A Yayıncılık.
- Baysal, N. Z., & Demirbaş, B. (2012) Sınıf öğretmenliği adaylarının bilinçli farkındalıkları ile yansıtıcı düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 1(4), 12-20.
- Bektaş Öztaşkın, Ö. (2013). Sosyal bilgiler derslerinde belgesel film kullanımının akademik başarıya ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 147-162.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Cengiz, R., Serdar, E., & Donuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328
- Charu, M. (2012). Occupational stress and its impact on QWL with specific reference to hotel industry. *Advances in Management*, 5(9), 50-54.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-004-7526-0>
- Çelikler, A. N. (2017). Bir grup genç yetişkinde bilinçli farkındalık düzeyi ile başa çıkma tutumları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans, Haliç Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Ankara: PEGEM-A Yayınları.
- Demir, V. & Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66. DOI: 10.12984/eggefd.332844
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. 7(12), 98-118. DOI: 10.26466/opus.294058
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji çalışmaları*. 35(1), 15-26.
- Deniz, M. E. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*. 7(47), 17-31.
- Diener, M. L., & Diener McGavran, M. B. (2008). What makes people happy?: A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being*. 347-375.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305>

- Diener E. D., Emmons R. A., Larsen R. J. & Griffin S. (1985) The satisfaction with life scale, *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Dockery, A. M. (2003). Happiness, life satisfaction and the role of work: evidence from two Australian surveys, In E. Carlson (Ed), *Full employment imperative*, The Callaghan, NSW: University of Newcastle, Centre of Full Employment and Equity, 77-95.
- Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our life quality. *American psychologist*. 33.
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion. Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. New York: The Guilford Press.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Haybron, D. M. (2003). What do we want from a theory of happiness? *Metaphilosophy*. 34(3), 305-329.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık*. İstanbul: Pegasus Yayınevi.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, Pain*.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Were very young there you are*. New York: Hyperion.
- Karabacak, A. & Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(12), 271-291.
- Karasar, N. (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar-ilkeler-teknikler*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Keser, A. (2005). İş doyumunu ve yaşam doyumunu ilişkisi: otomotiv sektöründe bir uygulama. *Kocaeli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(2), 77-96.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*, [Doktora Tezi. Marmara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Köker, S. (1991). Normal ve Sorunlu Ergenlerin Yaşam Doyumu Düzeylerinin Karşılaştırılması. [Yüksek Lisans, Ankara Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Köksal, H. (2018). Bireyden okula ve topluma yayılan kalite farkındalığı. II. *International Awareness Conference. Bildiriler*. Çanakkale: Rating Academy Yayınları.
- Linehann, M. M. (2015). *DBT® Skills Training Manuale*. Milano: The Guilford Press.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Marlatt, G. A. & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. W. R. Miller (Ed.). In *Integrating spirituality into treatment*. Washington D.C.: *American Psychological Association*, 67-84. <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Myers, D. & Diener, E. (1995). Who is happy. *American Psychological Society*. 6(1), 1-19.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). *The measurement of life satisfaction*. *Journal of Gerontology*. 16(2), 134-143.
- Ögel, K. (2015). Farkındalık (mindfulness) temelli bilişsel davranışçı psikoterapiler. *Türkiye Klinikleri Psychiatry-Special Topics*, 8(2), 28-32. <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/en-farkindalik-mindfulness-temelli-bilissel-davranisci-psikoterapiler-71494.html>
- Öz, S. (2017). The effects of mindfulness training on students' L2 speaking anxiety, willingness to communicate, level of mindfulness and speaking performance. [Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir University]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 36(160), 224-235.
- Siegel, D. J. (2009). Mindful awareness, mindsight, and neural integration. *The Humanistic Psychologist*, 37(2), 137-158.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şahin, N. H., & Yeniçeri, Z. (2015). "Farkındalık" üzerine üç araç: psikolojik farkındalık, bütüncü kendilik farkındalığı ve Toronto bilgece farkındalık ölçekleri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(76), 48-64.

- 
- Tonga, F. E. (2018). Investigating The Views Of Pre-Service Early Childhood Teachers Regarding Mindfulness. [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Tuncer, N. (2017). Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Tuzgöl Dost, M. (2006). Subjective well-being among university students. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*. 31, 188-197.
- Yılmam, Ç. (2019). Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/>
- Zhao, X.R., Qu, H. & Ghiselli, R. (2011). Examining the relationship of work-family conflict to job and life satisfaction: a case of hotel sales managers. *International Journal of Hospitality Management*, (30), 46-54. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijhm.2010.04.010>
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*. 20(1), 20–36.

## EXTENDED ABSTRACT

### 1. INTRODUCTION

Awareness is the ability of the individual to know, perceive and sense the events in his environment, and it expresses the state of "being conscious of something". Individuals with a high level of awareness are expected to increase their life satisfaction and this will be reflected in their performance.

Awareness is the individual's giving his full attention to the experiences of the present moment, without judgment, in a friendly, courteous manner, with acceptance and compassion (Germer et al. 2005; Linehan 2015; Marlatt & Kristeller 1999). It is the basis of conscious awareness that an individual can return to awareness even when his mind shifts to a place and is busy with this or that (Kabat-Zinn, 2019: pp. 85-86). By focusing on his own brain, a person can describe his own mind with a non-judgmental and non-reactive observation.

Life satisfaction, on the other hand, explains the state of being satisfied and well-being from all experiences, which is formed by comparing the expectations of the individual with the real situation. Life satisfaction is a result of the comparison between what an individual wants and what he or she experiences (Neugarten vd., 1961). Life satisfaction is a subjective and clear assessment of an individual's level of happiness and well-being (Charu, 2012). The happiness of the individual in his daily life, the meaning he attributes to his life, the perception of success towards realizing his goals, the positive individual identity he has developed, his physical well-being, his economic adequacy and his perceptions about social relations are the determinants of his life satisfaction (Keser, 2005). Individuals with high life satisfaction; It can be said that they have a life close to their ideals, perfect living conditions, balanced nutrition and physical health. These people have a high perception that they have the important things they want from life and that they would not change almost anything in their lives if they were born again. Higher positive evaluations of an individual's life than negative evaluations are also an indicator of higher quality of life (Myers & Diener, 1995).

Studies reveal that mindfulness has a positive and improving contribution to the cognitive and affective development of individuals. The relationship between life satisfaction and academic achievement of higher education students at higher education and development levels has always been a subject of interest. Therefore, a student with a high life satisfaction is expected to have a high quality of education and life. It can be mentioned that there is a relationship between university students' academic achievements, different competencies such as mindfulness and their life satisfaction. From this point of view, in this study, determining the level of mindfulness and life satisfaction of the students who continue their education at the education faculty and revealing the existence of the relationship between both variables are considered as a problem.

### 2. METHOD

In the study, the relational survey model was chosen, which is suitable for determining the mindfulness and life satisfaction levels of education faculty students and the relationship between these two variables. The opinions of 547 students studying at Çanakkale Onsekiz Mart University Faculty of Education were consulted in the study (Table 1). In accordance with the purposes of the research, two different data collection tools were used by obtaining the necessary permission from the relevant people. One of these is

---

the Conscious Awareness Scale developed by Brown & Ryan (2003). The other is the "Satisfaction with Life Scale" developed by Diener et al. (1985).

### 3. FINDINGS, DISCUSSION AND RESULTS

The findings of the study show that the mindfulness of education faculty students is quite high, but its relationship with life satisfaction remains at a positive and "moderate" level. Although male students have a lower awareness than female students, this situation did not bring about a significant difference. As the academic success of the students studying at the faculty of education increases, their conscious awareness also increases. However, this does not bring about a significant difference in conscious awareness levels. Among the seven departments in the Faculty of Education, the Department of Fine Arts has the highest conscious awareness and the Department of Foreign Languages Education has the lowest. Except for Psychological Counseling and Guidance students, the students of the Faculty of Fine Arts differ significantly from the students of other departments.

The life satisfaction of the students who are preparing for the teaching profession is middle. Life satisfaction of female and male teacher candidates are similar. There is a middle and positive relationship between the level of mindfulness of the students of the Faculty of Education and their level of life satisfaction. Students with high conscious awareness also have high life satisfaction; Students with low conscious awareness also have low life satisfaction.

Depending on the results of the study; Suggestions have been developed to a) include "conscious awareness and teaching" courses or support programs in order to increase the conscious awareness of pre-service teachers, b) support them with activities related to life satisfaction, happiness and well-being.



## ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

### ARAŞTIRMANIN ETİK İZİNİ

Yapılan bu çalışmada “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” kapsamında uyulması gerektiği belirtilen tüm kurallara uyulmuştur. Yönergenin ikinci bölümü olan “Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiğine Aykırı Eylemler” başlığı altında belirtilen eylemlerden hiçbiri gerçekleştirilmemiştir.

### Etik kurul izin bilgileri

Etik değerlendirmeyi yapan kurul adı: T.C. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Bilimsel Araştırma Etik Kurulu

Etik değerlendirme kararının tarihi: 07.09.2020

Etik değerlendirme belge sayısı: 2020/43

### ARAŞTIRMACILARIN KATKI ORANI

Yazar 1: Araştırmaya katkı oranı %60'tir. Araştırmanın tasarlanması, literatür tarama, veri analizi, raporlaştırma.

Yazar 2: Araştırmaya katkı oranı %40'tır. Literatür tarama, veri toplama, veri analizi ve raporlaştırma.

### ÇATIŞMA BEYANI

Araştırmacılar herhangi bir çıkar çatışması beyan etmemiştir.