

**YETİŞKİN BİREYLERDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE YAŞAM DOYUMU
ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Dr. Öğr. Üyesi Kahraman GÜLER, kahramanguler@aydin.edu.tr*)

(Psikolog Muhammed USLUCA, muhammedusluca@stu.aydin.edu.tr**)

ÖZ

Bu çalışma; yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin ortaya koyulması ve ek olarak yaş, medeni durum, cinsiyet, öğrenim düzeyi gibi sosyodemografik özelliklerin bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu değişkenleri üzerindeki etkisini araştırmak üzere yapılmıştır. Araştırmaya İstanbul'da yaşayan 146'sı kadın olmak üzere 18 yaş üstü toplamda 350 kişi katılım göstermiştir. Araştırmada sosyodemografik veri formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için sosyodemografik form, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Google Formlara geçirilmiş ve basit seçkisiz yöntemle seçilmiş 18 yaş üstündeki 350 katılımcıya dağıtılmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Bilinçli Farkındalığın Yaşam Doyumu üzerine etkisini analiz etmek için Çoklu Doğrusal Regresyon uygulanmıştır. İki bağımsız grup arasındaki farkın analizi için Bağımsız Örneklem T-Testi, Çoklu gruplar arasındaki farkın analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA) uygulanmıştır. Araştırma sonucunda yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki elde edilmiştir. Bilinçli farkındalık ölçeği puanları, cinsiyete göre anlamlı farklılık göstermektedir. Erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Yaşam doyumu ölçeğinden alınan puanların ise; medeni durum değişkeni ve öğrenim düzeyi değişkenlerine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışmaya göre evli bireylerin bekâr bireylere göre yaşam doyumu düzeyleri daha yüksek olarak bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli Farkındalık, yaşam doyumu, sosyodemografik değişkenler

**INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSCIOUS AWARENESS
AND LIFE SATISFACTION IN ADULT INDIVIDUALS****ABSTRACT**

This work; It was conducted to reveal the relationship between life satisfaction and conscious awareness, and additionally to investigate the effects of sociodemographic characteristics such as age, marital status, gender, and education level on conscious awareness and life satisfaction variables. A total of 350 people over the age of 18, 146 of whom live in Istanbul, participated in the study. Sociodemographic data form, Life Satisfaction Scale, and Conscious Awareness Scale were used in the study. Sociodemographic form, Life Satisfaction Scale and Conscious Awareness Scale for the application of data collection tools; It was transferred to Google Forms and distributed to 350 participants over the age of 18, selected by a simple random method. Pearson Correlation analysis was used for the relationship between two or more variables. Multiple Linear Regression was applied to analyze the effect of Conscious Awareness on Life Satisfaction. Independent Samples T-Test for the analysis of the difference between two independent groups, One Way Analysis of Variance (ANOVA) was used for the analysis of the difference between multiple groups, As a result of the study, a significant relationship between life satisfaction and conscious awareness was obtained. Mindfulness scale scores differ significantly according to gender. It was found higher in men than in women. The scores obtained from the life satisfaction scale; It was found to differ according to the marital status variable and education level variables. According to the study, life satisfaction levels of married individuals were found to be higher than single individuals.

Keywords: Conscious Awareness, satisfaction with life, sociodemographic variables

* İstanbul Aydın Üniversitesi. ORCID NO: 0000-0002-0049-0658

** İstanbul Aydın Üniversitesi. ORCID NO: 0000-0002-6167-3837

1. GİRİŞ

Kökenini Doğu kültürünün meditasyonundan alan bilinçli farkındalık ya da mindfulness dikkati belirli bir alana yönlendirebilme yöntemi olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalığın kökeni Doğu felsefesine dayanmış olmasına rağmen özellikle son yıllarda Batı tarafından da çokça kullanılmakta ve fazlaca söz edilmektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011:226). Farkındalık uygulamaları temel olarak eski Budist geleneğinden gelmektedir fakat bilinçli farkındalık kavramında, dini uygulama değil daha çok insanların günlük yaşantıları ile ilişkileri vurgulanmaktadır. Günümüzde, bilinçli farkındalık olarak adlandırılan kavramın, Budizm dininin uygulamaları ile ilgili bir ilişkisi bulunmamaktadır. Yalnızca felsefi açıdan ortaya koyulan kavramlar üzerinde durulmaktadır. Bu kavram, daha çok bireyin yaşadığı iç ve dış dünya gerçeklerinin farkında olması ve uyumlu olması gibi durumları esas almaktadır (Özyeşil, 2011:32).

Bilinçli farkındalığa sahip bireyler bulunduğu an içerisinde olup bitenleri yargılamadan, kabul edebilecek bir pozisyonda durmaktadır. Bilinçli farkındalık hem iç dünyanın hem de dış dünyanın farkında olma durumu olarak açıklanabilmektedir (Brown, Ryan ve Cresswell 2007:274). Bilinçli farkındalıkta vurgu şimdiki zamana yapılmaktadır. Dikkatin ve farkındalığın şimdiki anda tutulmasıdır (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017:18).

Bilinçli farkındalık esnasında birey, kendisine gelen uyarıların aktif olarak farkına vararak bulunduğu anda kalabilmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007: 827). Bilinçli farkındalık bireyin anda kalmasını sağlayarak bireyin kendisini fark etmesine, yaşadığı anın anlamını kazanmasına ve iç görü geliştirmesine yol açmaktadır. Geliştirilen iç görü sayesinde birey kendisini kaygı, üzüntü gibi durumlara sokan düşünceleri fark etmekte ve onları yargılamadan kabul edebilmektedir. Bu süreçlerden sonra birey kendisine yük olan düşüncelerin çeşitli olumlu anlamları olduğunu fark edebilme gibi anlayışlar kazanabilmektedir (Albayrak, 2020:10). Bilinçli farkındalık uygulamasının amacı kapsamında olmasa da o esnada eski yaşantılar anımsanabilmektedir. Bu durum, eski anılarda yaşanacağı anlamına gelmemekte ve o an zihne gelen eski yaşantıları yargılamadan tüm samimiyetle kabul etmek ve tekrar dikkati sakince “şu ana” yeniden yönlendirmeyi içermektedir (Özyeşil, 2011:42).

Bilinçli farkındalık; anın içinde kaybolmayı, acı verici düşünce ve duygularla özdeşleşmeyi içermemektedir. İnsanlar, çoğu zaman olumsuz duygu ve düşünceleri yargısız olarak kabul edici bir tavırdan çok düşünce ve duygularıyla özdeşleşerek daha fazla olumsuz deneyimler yaşamaktadırlar. Bilinçli farkındalıkta ise olumsuz duygu ve düşünceler fark edilmekle beraber onlara mesafeli, kabullenici ve yargısız bir duruş benimsenmektedir. Birey, kendisini olumsuz olarak etkileyen düşünce ve duyguları anlayabilmekte ve dolayısıyla iç görü kazanabilmektedir

(Kınay, 2013:2). Bilinçli farkındalık, bireyin ilişkilerini olumlu şekilde etkilediği gibi problem çözme becerisinin artmasını da sağlayabilmektedir. (Parlar ve Akgün, 2018:13). Bilinçli farkındalıkta birey, yaşanan olumsuz durumlardan daha az etkilenmekte, geçmişi ve geleceği yargılamak yerine anda kalarak neler olup bittiğinin farkına varabilmektedir (Demir, 2017:101).

Stresin beden sağlığına birçok zararı bulunmaktadır. Stresin, hafif semptomlardan; diyabet hastalığı, tansiyon hastalığı gibi kronik hastalıklara kadar geniş bir spektrum içindeki sağlık durumlarıyla ilişkili olduğu bilinmektedir (Yıldırım, Tektüfekçi ve Çukacı, 2004:6). Bilinçli farkındalık yaklaşımının yalnızca duygu ve düşünceler gibi psikolojik bileşenler üzerinde değil bedensel sağlık üzerinde de etkili olduğu gösterilmiştir. Bilinçli farkındalık yaklaşımı ile stres düzeyi düşmekte ve doğrudan bedensel sağlık üzerinde etkili olmaktadır (Önder ve Utkan, 2018:1006). Dolaylı olarak da bireyin bedensel hastalığı ile ilgili farkındalığının artmasını ve gerekli müdahaleleri zamanında yapabilmesini sağlayabilmektedir (Özyeşil, 2011:39).

Bilinçli farkındalık çeşitli kuramlarla ortak özellikler göstermektedir. Bilinçli farkındalığın, çeşitli kuramlardan oluşturulan terapilerde de günümüzde sıklıkla faydalanılan bir kavram olduğuna dikkat çekilmektedir (Yiğit, 2018:11). Aşağıda bazı kuramlarla ortak olan paydaları açıklanmıştır:

Bilişsel davranışçı terapiye göre tepkileri düşünceler belirlemektedir (Özcan ve Çelik, 2017:115). Yaşanılardan bireyin nasıl etkileneceği bir değerlendirme sürecinden sonra belli olmaktadır (Demiralp ve Oflaz, 2007:133). Bilinçli farkındalık görüşünde de benzer bir görüş hakimdir (İkiz ve Uygur, 2019:167). Olumsuz duygu ve düşüncelerin bilinçli farkındalık ile düşüncelerin kişiyi etkileme gücü azaltılmaktadır. Bu türlü bir yaklaşım bilişsel davranışçı terapi içerisinde rahatlıkla kullanılabilir (Önder ve Utkan, 2018:1005).

Carl Jung modernist akımların yanısıra mitoloji veya dini unsurları barındıran akımlardan da oldukça etkilenmiştir (Saydam, 2001:1-2). Psikodinamik psikoterapi; rüyalar, arzular gibi bireyin iç dünyasına yönelerek farkındalıklar elde etmesini sağlamaktadır (Özlem, 2020:10). Dinamik yaklaşımda ve bilinçli farkındalıkta geliştirilmeye çalışılan, kişinin kendisi ve başkaları hakkındaki farkındalık düzeyleridir.

Batı kökenli psikoloji kuramlarında; mutluluk ve iyi olma hali gibi olumlu kavramlar kendisine yeteri kadar yer bulamamıştır. Bu boşluğu doldurmak amacıyla pozitif psikoloji akımları artmaya başlamıştır (Demir ve Türk, 2020:109). Pozitif psikoloji ve bilinçli farkındalık, olumlu özelliklere vurgu yapması açısından örtüşmektedir. Bilinçli farkındalıkta farklı olarak mutsuzluğa yol açan hadiseleri kabul etmek de bulunmaktadır (Demir, 2017:101).

Bilinçli farkındalık uygulamasının üç aşaması bulunmaktadır:

1. Dur: Bilinçli farkındalık uygulaması için öncelikle o anda yapılan şeyin durdurulması ya da yavaşlatılması gerekmektedir.
2. Gözlemle: Farkındalık sağlanabilmesi için gözlem yapılması koşulu bulunmaktadır. İç dünyanın farkındalığını sağlamak için iç dünyayı gözlemlemek ya da dış dünyada yapılan bir işe odaklanabilmek için de o yapılan şeyi gözlemlemek gerekmektedir.
3. Geri Dön: Zihin, geçmişe veya geleceğe gittiğinde onu yargılamadan kabul etmek ve sakince odağı tekrardan şimdiki ana çevirebilme işlemidir (Şahin, 2019:155).

Yaşam doyumu; çeşitli araştırmacılar tarafından “öznel iyi oluş” ve “yaşam kalitesi” gibi kavramlar çerçevesinde incelenbilmesine ve birbirinin yerine kullanılabilmesine rağmen en fazla kullanılan ve kabul gören kavramın “yaşam doyumu” kavramı olduğu görülmektedir (İncekara, 2018:24). “Doyum” kavramı; isteklerin, arzuların karşılanması sonucu deneyimlenebilen bir hal olarak açıklanmaktadır. Yaşam doyumundan ise, bireyin yaşamdan elde ettikleri ve beklentilerinin öznel olarak değerlendirilmesi olarak bahsedilmektedir (Kaba, Erol ve Güç, 2018:2; Cella, 1994: 189).

Yaşam doyumu; bireyin yaşamının genelinden yola çıkarak, öznel olarak yaşamına dair verdiği yargıların bütünü olarak tanımlanmaktadır (Dağlı ve Baysal, 2016:1251). Yaşam doyumu kavramı bireyin yalnızca yaşamının bir parçası ile ilgili öznel yargıları ifade eden bir kavram olarak değil, genel olarak yaşamının bütünü ile ilgili vardığı yargıları ifade etmektedir (Tel ve Sarı, 2016:293).

Yaşam doyumu, bireyin yaşamından ne kadar memnun olduğunun anlaşılmasını sağlamaktadır. Yaşam doyumu ile ilgili yapılan değerlendirmeler objektif yaşam kriterlerinden çok bireyin kendi yaşamı ile ilgili vardığı öznel değerlendirmelerden oluşmaktadır (Çivitçi, 2012:322). Bireyler, genellikle yaşamlarının önem verdikleri belirli bir noktaya odaklanarak yaşamının geneli hakkında bir değerlendirme yapmaktadırlar. Yaşam doyumunu etkileyecek çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bunlar arasında kişilik özellikleri, aile durumu, sağlık durumu, medeni durum, maddi durum, sosyal koşullar gibi etmenler sayılabilmektedir (Dost, 2007:133).

Psikolojinin daha yeni dönemlerinde “bozukluk” veya “tedavi” gibi kavramlarla çokça ilgilenilmesine rağmen pozitif odaklı kavramlara yeterince değinilmediği görülmüştür. Daha sonra özellikle 2000’li yıllarda bu kavramları daha sık olarak ön plana çıkaran pozitif psikoloji akımı gelişim göstermeye başlamıştır (Sarı, 2015:183). Yaşam doyumu kavramı da pozitif psikoloji akımının temel kavramlarından biridir. Pozitif psikolojinin kurucusu Seligman (2000), yaşam doyumunu; kişinin yaşamını ve kendiliğini her şeyiyle kabullenmesi, hayata dair olumlu bakış açıları ve duygularla yaklaşması ve gelecekte umutlu bir şekilde hedeflerine ulaşmaya doğru

kendisini yönlendirmesi gibi unsurlarla açıklamaktadır (Özal, 2019:20). Yaşam doyumunu etkileyen birçok unsurun bulunduğu görülmektedir. Bu durum, yaşamın ve yaşamı etkileyen faktörlerin çok olmasına bağlanmıştır (Özal, 2019:20).

Literatür incelendiğinde özellikle son yıllarda “psikolojik iyi oluş”, “hoşgörü”, “yaşam doyumunu” ve “mutluluk” gibi pozitif psikoloji kavramlarının ve “bilinçli farkındalık” gibi Doğu felsefesinin yansımaları olan psikolojik terimlerin sıklıkla çalışmalara konu olduğu anlaşılmaktadır. Birbirleri ile yakın gibi görünen bu iki kavram arasındaki ilişkileri değerlendiren yeterli sayıda çalışmanın olmadığı görülmüştür.

Bu çalışmada; bireyin yaşamından elde ettiği tatmini ve öznel olarak yaşamından beklentilerini karşılama düzeyini belirten “yaşam doyumunu” kavramı ile bireyin anı deneyimlemesine fırsat veren, yaşamındaki olumlu veya olumsuz her türlü duygu ve düşünceyi yargılamadan kabul etmesi yoluyla bireyin daha sakin ve huzurlu olmasını sağlayan “bilinçli farkındalık” kavramları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çalışma sonucunda yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunacağı düşünülmüştür.

2. YÖNTEM

2.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, “ilişkisel tarama modeli”ne göre yapılmıştır. Birden fazla değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini göstermeyi amaçlayan araştırma desenleri “ilişkisel tarama modelleri” olarak tanımlanmaktadır.

2.2 Katılımcılar

Bu araştırmaya İstanbul ilinden olmak üzere 18 yaş üstünde 350 kişi katılmıştır. Katılımcıların %41.7’si (n=146) kadinken, %58.3’ü (n=204) erkektir. Katılımcıların %77.4’ü (n=271) bekâr, %22.6’sı (n=79) evlidir. Katılımcıların %8’i (n=28) ilköğretim, %43.7’si (n=153) ortaöğretim, %8.6’sı (n=30) ön lisans, % 33.1’i (n=116) lisans, %6.6’sı (n=23) lisans üstü mezundur.

2.3 Veri Toplama Araçları

2.3.1 Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği; Özkesici, Arslan, Deniz ve Özyeşil (2011) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. BİFÖ, günlük deneyimlerdeki anlık farkındalık durumlarını ölçen 15 maddelik ve 6’lı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan yüksek puan bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu göstermektedir. BİFÖ’nün Türkçe formunda yapılan uyum

istatistikleri ile orijinalindeki doğrulayıcı faktör analizi ile yapılan uyum istatistikleri ile benzer sonuçlar bulunmuştur. Madde toplam korelasyonu sonucunda .40'ın üzerinde bir ilişki bulunmuştur. Güvenirlik analizi sonucu ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu ise .86 olarak hesaplanmıştır.

2.3.2 Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener, Emons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği; Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. YDÖ, bireylerin yaşamdan aldıkları doyumunu ölçen 5 maddelik 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puan yükseldikçe yaşamdan alınan doyumun da yüksek olduğu anlaşılmaktadır. Türkçe form ile orijinal formun Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı 0,92 olarak bulunmuştur. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,88 ve test- tekrar test güvenirliliği ise 0,97 olarak saptanmıştır.

2.3.3 Sosyodemografik Veri Formu

Cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma durumu ve eğitim durumundan oluşan formdur.

2.4 Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan verilerin toplanması 2020 yılında gerçekleştirilmiştir. Veri toplama araçlarının uygulanabilmesi için sosyodemografik form, Yaşam Doyumu Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Google Formlara geçirilmiş ve basit seçkisiz yöntemle seçilmiş 18 yaş üstündeki 350 katılımcıya dağıtılmıştır. Verilerin toplanma süresi yaklaşık 20 gün sürmüştür. Veri toplama araçlarını doğru ve içten bir şekilde cevaplamaları için katılımcılara kimlikleriyle ilgili herhangi bir bilgi vermelerine gerek olmadığı, araştırmanın amacı ve veri toplama araçlarının samimi bir şekilde doldurulmasının çalışmanın güvenirliliğini arttıracakları açıklanmıştır.

2.5 Verilerin Analizi

Veri analizine başlamadan önce, toplanan veriler bilgisayar ortamına gönderilmiş ve istatistiksel analizi SPSS 25 programıyla yapılmıştır. Normal dağılımı belirlemek için basıklık-çarpıklık değerleri kontrol edilmiştir. Basıklık-Çarpıklık değerleri -2, +2 arasında olduğunda verilerin normal dağılıma uyduğu kabul edilmiştir (George ve Mallery, 2010).

3. BULGULAR

Tablo 1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğine Ait Çarpıklık ve Basık Değerleri

	<i>Çarpıklık</i>	<i>Basıklık</i>
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-0.574	0,313
Yaşam Doyumu Ölçeği	-0.216	-0.318

İki ölçeğe ait veriler normal dağılıma uyduğu için parametrik testler kullanılmaya karar verilmiştir. İki bağımsız grup arasındaki farkın analizi için Bağımsız Örneklem T-Testi

uygulanmıştır. Çoklu gruplar arasındaki farkın analizi için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) uygulanmıştır. İki veya daha fazla değişken arasındaki ilişki için Pearson Korelasyon analizi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkene etkisini test etmek için Basit Doğrusal Regresyon analizi uygulanmıştır.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile Yaşam Doyumunu Ölçeği Arasındaki İlişki

	1	2
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	-	
Yaşam Doyumu Ölçeği	.327**	-

** $p < 0,01$, * $p < 0,05$ Kullanılan Test: Pearson Korelasyon Analizi

Katılımcıların analiz sonuçlarına göre, Bilinç Farkındalık Ölçeği ile Yaşam Doyumu Ölçeği puanı arasında orta seviye ve pozitif yönlü ilişki vardır ($r = .327, p < 0.01$).

Tablo 3. Bilinçli Farkındalığın Yaşam Doyumunu Yordamasına İlişkin Sonuçlar

	B	SH	β	t	p
(Sabit)	8.17	1.20		6.84	0,000-
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	0.12	0.02	0.33	6.45	0,000*
$R = .33$ $R^2 = .11$					
$F = 41.66$ $p = 0.000$					

* $p < 0.05$ Kullanılan test: Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi

Analiz sonuçlarını kontrol edildiğinde, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordadığı görülmektedir ($R^2 = .11, p < 0.05$). Modelde olan bağımsız değişkenler yaşam doyumunu bağımlı değişkenindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Bilinçli farkındalığın etkisinin pozitif etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyet, Medeni Durum, Çalışma Durumu Değişkenlerine Göre Oluşturulan Kategorilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puanlarının Karşılaştırılması

Tanıttıcı Özellikler (n=350)	N	Bilinçli Ölçeği $\bar{X} \pm SS.$	Farkındalık Yaşam Ölçeği $\bar{X} \pm SS.$	Doyumu
Cinsiyet				
Kadın	146	61.42 \pm 11.70	15.92 \pm 4.48	
Erkek	204	64.24 \pm 11.42	15.64 \pm 4.12	
Test Sonuç t/p		$t = -2.25, p = 0.025^*$	$t = 0.62, p = 0.535$	
Medeni Durum				
Bekar	271	62.79 \pm 11.65	15.41 \pm 4.23	
Evli	79	63.99 \pm 11.49	16.94 \pm 4.22	
Test Sonuç t/p		$t = -0.80, p = 0.422$	$t = -2.82, p = 0.005^{**}$	
Çalışma Durumu				
Çalışmıyorum	216	63.19 \pm 11.35	15.48 \pm 4.40	
Çalışıyorum	134	62.87 \pm 12.05	16.21 \pm 4.03	
Test Sonuç t/p		$t = 0.25, p = 0.803$	$t = -1.56, p = 0.119$	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$ Kullanılan test: Bağımsız Örneklem T-Testi

Analiz sonuçlarına göre, Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($t(348)=-2.25, p<0.05$). Erkeklerin kadınlara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği puanları medeni durum değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir ($t(348)=-2.82, p<0.05$). Evlilerin bekârlara göre daha yüksek puan aldığı bulunmuştur.

Tablo 5. Katılımcıların Yaş, Eğitim Durumu Değişkenlerine Göre Oluşturulan Kategorilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yaşam Doyumu Ölçeğinin Puanlarının Karşılaştırılması

Tanımcı Özellikler (n=350)	N	Bilinçli Ölçeği $\bar{X}\pm SS.$	Farkındalık	Yaşam Ölçeği $\bar{X}\pm SS.$	Doyumu
Yaş					
18-24	208	62.73 \pm 12.08		15.44 \pm 4.35	
25-40	115	63.13 \pm 10.65		15.98 \pm 4.03	
40+	27	65.37 \pm 11.92		17.22 \pm 4.46	
Test Sonuç F/p		F=0.62, p=0.537		F=2.33, p=0.099	
Eğitim Durumu					
İlköğretim	28	63.57 \pm 10.99		17.57 \pm 4.75	
Ortaöğretim	153	61.73 \pm 11.65		15.54 \pm 4.56	
Ön lisans	30	63.83 \pm 13.73		13.87 \pm 3.99	
Lisans	116	65.21 \pm 11.19		15.90 \pm 3.93	
Lisansüstü	23	59.52 \pm 9.82		16.74 \pm 2.43	
Test Sonuç F/p		F=2.11, p=0.080		F=3.25, p=0.012*	

*p<0.05, **p<0.01 Kullanılan test: Tek Yönlü Varyans Analizi(ANOVA)

Yaşam Doyum Ölçeğinden ($F(4,345)=3.25, p>0.05$) aldıkları ortalama puanların eğitim durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Levene's testi sonucuna göre grupların homojen dağılmadığı bulunmuştur ($p=0.007$). Varyanslar eşit olmadığı yaygın olarak kullanılan Games-Howell karşılaştırma testi sonucuna göre ilköğretim mezunu ve lisanüstü mezunu olan grup, ön lisans mezunu olanlardan daha yüksek puan almıştır.

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırma sonucunda bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Yani çalışma bulgularına göre bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yaşam doyumu düzeyi artmakta, bilinçli farkındalık düzeyi azaldıkça da yaşam doyumu düzeyi azalmaktadır. Bu çalışmada çıkan veriler büyük ölçüde literatür ile uyumaktadır. Literatüre incelendiğinde yaşam doyumu, psikolojik iyi oluş gibi değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalar çok sık olmasına rağmen pozitif psikolojik kavramlarla beraber daha az çalışıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalara genel olarak bakıldığında bilinçli farkındalığın yüksek olmasının başka çeşitli olumlu

özellikleri arttırabileceği anlaşılmaktadır. Aşağıda literatür ışığında araştırma bulguları yorumlanmıştır.

Yapılan birçok araştırma, ruminatif düşüncenin olumsuz duygu ve ruhsal bozukluklarla ilgili olduğunu bildirmiştir (Thomsen, 2006:1224). Depresif bozukluğun ruminatif düşünme ile önemli bir ilişkisi bulunmaktadır. Ruminatif düşünmede andan uzaklaşmaktadır. Bilinçli farkındalık uygulaması ile beraber ruminatif düşünce ve dolayısıyla depresyon da azalabilmektedir (Yiğit, 2018:35). Ekbländ (2008), bilinçli farkındalık temelli eğitim çalışmasının stres sonucunda meydana gelen olumsuz duyguları azaltmakta etkili olduğunu belirtmiştir. Brown ve Ryan (2003) yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın öz-kontrol ve duygusal düzenleme için oldukça yararlı olduğunu belirtmişlerdir. Bir başka çalışmada kendisini tanıyan, etrafını dikkatle izleyebilen, duygu ve düşüncelerinin farkında olan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur (Zümbül, 2019:29). Bunlar için de bilinçli farkındalığın iyi bir araç olduğu düşünülmektedir. Bir başka çalışmada psikolojik iyi oluşun da bilinçli farkındalığı arttırdığı gösterilmiştir (Demir, 2017:109). Yıkılmaz ve Demir GÜDÜL (2015:309) ise yaptıkları çalışmada bilinçli farkındalığın bireyin yaşama verdiği anlamı arttıracak için bireyin psikolojik iyi oluş düzeyinin daha yüksek olabileceğini ortaya koymuşlardır. Ayrıca, bilinçli farkındalık yalnızca yaşam doyumu ile değil evlilik doyumu ve problem çözme becerisi gibi özelliklerle de yakından ilişkilidir (Parlar ve Akgün, 2018:17). Bütün dikkatini gelecek kaygılar veya geçmişteki pişmanlıklara değil o anda meşgul olduğu işe yönlendirebilen bireyler hem yaptıkları işten daha çok tatmin olmakta hem de mutluluk düzeyleri yüksek olmaktadır (Akyol ve Işık, 2018:11). Bilinçli farkındalık ile beraber yaşanan anda yargılamaksızın kalınabilmektedir (Arslan, 2018:82). Bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı sorunları ve bunlara neden olan durumların fark edebilmesini sağlayarak yaşanan acının ortadan kaldırılmasına imkân verebilmektedir (Albayrak, 2020:9). Depresif belirtiler daha çok geçmişte yaşanan üzücü durumların yaşantılanması (Boyacıoğlu, 2012:222); kaygı belirtileri ise daha çok yaşanan anda ya da gelecekte kötü bir şey olacağı endişesine dayanmaktadır (Şahin, 2019:119). Kaygılı veya depresif bireylerin zihinleri şu anda kalmak, anın tadını çıkartmak, şimdi ve buradaya yönelmek yerine geçmiş ya da gelecekte gezinmektedir. Dolayısıyla yaşadığı andan keyf alamayan birey; mutsuz olmakta, depresif bir hale bürünebilmektedir. Bu çalışmanın da gösterdiği gibi bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumu, yaşamdan aldıkları tatmin ve genel mutluluk düzeyleri daha yüksek sevide bulunmaktadır. Çalışmanın sonucuna göre; depresyon, stres ve kaygı gibi problem yaşayan bireylerde bilinçli farkındalık yeteneği arttırılarak önemli ölçüde bu sorunlarla baş etmelerinin sağlanabileceği düşünülmektedir.

Literatür incelendiğinde evli bireylerin bekâr bireylere oranla yaşam tatmininin daha fazla olduğu görülmektedir. Bu çalışmada da yaşam doyumu düzeylerinin evli bireylerde, bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Canbulat ve Çankaya (2014:570) Yaptıkları bir araştırmada evli bireylerin, evlilik doyumları arttıkça öznel iyi oluşlarının da artacağı ortaya koymuşlardır. Evliliğin yaşam doyumuna etkisinin incelendiği bir çalışmada evli bireylerin, bekâr bireylere oranla daha mutlu oldukları bulunmuştur (Bailey ve Synder, 2007: 234). Bir başka açıdan bakıldığında bireyin öznel olarak yaşam doyumunun yüksek olması da evlilik doyumunun yüksek olmasını sağlayabilmektedir (Çağ ve Yıldırım, 2018:218). Yaşam doyumu ve evlilik doyumunu birbirlerini etkileyen iki değişken olarak görülmektedir. Yazıcı ve Yazıcı Çelebi (2020:185) yaptıkları çalışmada evli bireylerin bekâr bireylere oranla daha mutlu olduğunu ortaya koymuştur. Bunun nedenleri olarak da; insanın sosyal bir varlık olduğu için evlilikte aidiyet duygusunu giderebildiği, evlilikte sosyal destek açısından daha iyi bir durumda olunabildiği düşünülmektedir (Yazıcı ve Yazıcı Çelebi, 2020:185).

Bu çalışmada, yaşam doyumu değişkeninin cinsiyete göre farklılık göstermemesine rağmen erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olarak bulunmuştur. Geçmiş çalışmalara bakıldığında; kaygı, depresyon gibi nevroitik belirtilerin kadınlarda erkeklere oranla daha fazla olduğu bilinmektedir. Kadının biyolojik yapısı, psikolojik özellikleri, kişilik yapılanması, problem çözme biçimleri, toplumsal ve toplumsal cinsiyet rolü gibi nedenlerden dolayı kadınlarda depresyon daha sık görülmektedir (Ünal, Küey, Güleç, Bekaroğlu, Evlice ve Kırılı, 2002:13). Taş (2018), tarafından yapılan başka bir çalışmada kadınlarda erkeklere oranla psikolojik belirtilerin daha fazla sayıda olduğunu ortaya koyulmuştur. Yukarıda değinildiği gibi kaygı ve depresyon düzeyi yüksek olan bireyler anın farkında olmaktan çok geçmiş ya da gelecekte yaşamaktadırlar. Dolayısıyla kadınların erkeklere göre anda kalma düzeylerinin daha düşük çıkmasının nedenlerinden birisi bu olarak düşünülebilir.

Bilinçli farkındalık düzeyinin eğitim değişkeni ile bir ilişkisi bulunmamasına rağmen yaşam doyumu düzeyinin eğitime göre farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. İlköğretim mezunu olan bireylerin yaşam doyumu ön lisans mezunu olanlardan daha yüksekken lisansüstü mezunu olan bireyler de ön lisans mezunu olan gruplardan daha fazla puan almıştır. Eğitim değişkenine bakıldığında ön lisans mezunu olan bireylerin diğerlerine kıyasla yaşamdan aldığı doyum daha az olarak bulunmuştur. Buna neden olarak da ülkemizde ön lisans mezuniyetinin iş yaşamı için görece iyi koşullar sağlayamaması verilebilir.

Bu çalışmanın hem klinik hem de teorik anlamda araştırmacılara ve uygulayıcılara çeşitli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. İlk olarak bilinçli farkındalık gibi uygulamaların önemine

dikkat çekilmesi açısından bu tür çalışmaların yaygınlaştırılması gerektiği düşünülmektedir. Bu çalışmanın, yaşam doyumu düşük olan, yaşamından memnun olmayan bireylerin bilinçli farkındalık uygulamalarına yönlendirilmesi, işletmeler ve okul gibi toplu mekânlarda uygulanabilmesi veya psikoterapi uygulamalarında kullanılabilmesi gibi pratik faydaların yanında yeni akademik çalışmalara da kapı aralayabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın çeşitli sınırlılıkları bulunmaktadır. Ölçülen değişkenler çalışmada kullanılan ölçme araçları ile sınırlıdır. Çalışmada yalnızca İstanbul ilinde yaşayan yetişkin bireyler katılımcı olarak dâhil olmuşlardır. Çalışma nedensel bir ilişki vermemekte, ilişkisel bir sonuca dayanmaktadır.

Bu konu ile ilgili çalışma yapacak araştırmacılara evreni daha geniş tutmaları ve 18 yaş altındaki bireylerde de bu çalışmayı yapmaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akyol, E. Y., ve Işık, Ş. (2018). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 1-17.
- Albayrak, C. (2020). *Polis memularının bilinçli farkındalık ve stres ile başa çıkma durumları arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi).
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- 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), 822-48.
- Canbulat, N., ve Çankaya, Z. C. (2014). Evli bireylerin öznel iyi olma düzeylerinin yordanması. *Ege Eğitim Dergisi*, 15(2), 556-576.
- Cella, D. F. (1994). Quality of life: concepts and definition. *Journal of Pain and Symptom Management*, 9(3), 186-192.
- Çelebi, G. Y., & Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1), 179-189.
- Çivitçi, A. (2012). Üniversite öğrencilerinde genel yaşam doyumu ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkiler. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 321-336.
- Dağlı, A., ve Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15 (59), 1250-1262.
- Demir, R., ve Türk, F. (2020). Pozitif psikoloji: Tarihçe, temel kavramlar, terapötik süreç, eleştiriler ve katkılar. *Humanistic Perspective*, 2(2), 108-125.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.
- Demiralp, M., ve Oflaz, F. (2007). Bilişsel-davranışçı terapi teknikleri ve psikiyatri hemşireliği uygulaması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 8(2), 132-139.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(22), 132-143.
- Ekblad, A. G. (2008). Effects of mindfulness training on emotional regulation and attention (Yayımlanmamış doktora tezi). Duke University, Durham.

- İkiz, F. E., & Uygur, S. (2019). Theeffect of mindfulness-basedprograms on copingwith test anxiety: A systematicreview Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkiliği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'nitürkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Master'sthesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- Özal, M. (2019). *Sağlık çalışanlarında psikolojik pozitif sermaye özdeğerlendirme ve yaşam doyumu ilişkisinin incelenmesi* (Master'sthesis, Sakarya Üniversitesi).
- Özcan, Ö., ve Çelik, G. G. (2017). Bilişsel Davranışçı Terapi. *Türkiye Klinikleri Journals Child Psychiatry-Special Topics*, 3(2), 115-20.
- Özlem, Ö. Z. E. N. Psikanaliz ve Edebiyat: İki Terapist Yoldaş. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 6(1), 9-16.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi)*. Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M.E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Parlar, H., & Akgün, Ş. (2018). Evlilikte bilinçli farkındalık, evlilik doyumu ve problem çözme becerileri ilişkilerinin incelenmesi. *Akademik Platform Eğitim ve Değişim Dergisi*, 1(1), 11-21.
- Sarı, T. (2015). Pozitif psikoterapi: Gelişimi, temel İlke ve yöntemleri ve Türk kültürüne uygulanabilirliği. *TheJournal Of HappinessWell-Being*, 3, 182-203.
- Saydam, M. B. (2001). Postmodernnostik olarak CG Jung ve analitik psikoloji okulu. *Jung*, 262, 263.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Taş, İ. (2018). "Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi". *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 31-41.
- Tel, F. D. ve Sarı, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öz-duyarlık ve yaşam doyumu. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 292-304.
- Thomsen, D. K. (2006). Theassociationbetweenruminationandnegativeaffect: A review. *Cognition&Emotion*, 20(8), 1216-1235.
- Ünal, S., Küey, L., Güleç, C., Bekaroğlu, M., Evlice, Y. E., & Kırılı, S. (2002). Depresif bozukluklarda risk etkenleri. *Klinik Psikiyatri*, 5(1), 8-15.
- Yıkılmaz, M. ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, (16)2, 297-315.
- Yıldırım, O., Tektüfekçi, F. ve Çukacı, Y.C. (2004). Modern Toplum Hastalığı: Stres ve Muhasebe Elemanı Üzerine Etkileri. *Süleyman Demirel Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi*, 9, 2, 1-20.
- Yiğit, M. A. (2018). *Ruminatif düşünme ve bilinçli farkındalığın depresif duygudurum ile ilişkisi* (Master'sthesis, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.