

YETİŞKİNLERİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİNİN İYİMSERLİK VE YAŞAM DOYUMLARINA ETKİSİ*

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

Hande ÖZDOĞAN¹, Seher BALCI ÇELİK²

ÖZ: Bu araştırmanın amacı, yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini, Samsun ili merkezinde yaşayan 20 ve 50 yaş arasındaki 565 gönüllü yetişkin oluşturmaktadır. Örnekleme 399 kadın (%71), 166 erkek (%29) gönüllü yetişkin yer almaktadır. Araştırmada gerekli olan verileri elde etmek amacıyla Kişisel Bilgi Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği ve İyimserlik Ölçeği uygulanmıştır. Yaşam Doyumu ve İyimserlik, Yaşam Doyumu ve Bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile test edilmiştir. Yaşam Doyumu ile İyimserlik arasında ve Yaşam Doyumu ile Bilinçli Farkındalık arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Sosyal katılım derecesi çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu sosyal hayata katılım derecesi az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir. Evli ve boşanmış bireylerin iyimserlik düzeylerinde bir fark yokken, her iki grubun da iyimserlik düzeyleri bekarlarından, evli bireylerin yaşam doyumu bekarlarından yüksek bulunmuştur.

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

Anahtar sözcükler: Bilinçli farkındalık, iyimserlik, yaşam doyumu

Keywords: Mindfulness, life satisfaction, optimism

Bu makaleye atf vermek için:

Özdoğan, H. ve Balcı Çelik, S. (2022). Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 12(3), 1907-1922.

Cite this article as:

Özdoğan, H. ve Balcı Çelik, S. (2022). The effects of mindfulness levels of adults on optimism and life satisfaction. *Trakya Journal of Education*, 12(3), 1907-1922.

* Bu makale Prof. Dr. Seher BALCI ÇELİK'in danışmanlığında Hande Özdoğan'ın Yüksek Lisans Tezinden üretilmiştir.

¹ Uzman Psikolojik Danışman, Milli Eğitim, Samsun/Türkiye, e-mail: hndzdg@hotmai.col, ORCID 0000-0002-8550-3744

² Prof. Dr. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Samsun/Türkiye, e-mail: sbalci@omu.edu.tr ORCID: 0000-0001-9506-6528.

EXTENDED ABSTRACT

The aim of this study is to determine the effects of mindfulness levels of adults on optimism and life satisfaction. Our mind is constantly inclined to think about what happened in the past or what might happen in the future, and so it always generates new thoughts. Conscious awareness enables us to distance ourselves from the thoughts produced by our minds, thus playing a role in separating the boundaries of the individual's existence and the boundaries of the thoughts created by the individual. The individual who is in a state of conscious awareness is in a happy and awake mood. By gaining conscious awareness, it becomes easier for us to cope with all kinds of thoughts and feelings that take us captive and attack our mind from time to time, the mind can be calmed, and therefore our relationship with our thoughts and emotions is stretched. It is obvious that acquiring the skill of mindfulness can give an individual great power in coping with anxiety, fears and negative emotions. Therefore, it is thought that investigating the relationship between mindfulness and "optimism", one of the popular concepts of positive psychology, and revealing the results may reveal useful findings for the field. High life satisfaction allows the person to increase his positive emotions and thus to cope with situations that can create stress more easily. This is exactly why it is considered one of the most basic indicators of "well-being". As mentioned briefly above, mindfulness, optimism and life satisfaction, which constitute the content of the study, are variables that affect, include and may be related to many common areas. It was thought that presenting the findings by examining the three in terms of different variables could reveal important findings and would help researchers who will study on these issues later on.

Method

The sample of the study consisted of 565 volunteered adults between the age 20-50, who live in Samsun province. The sampling included 399 females (71%), 166 males (29%). Personal Information Form and Conscious Awareness Scale, Life Satisfaction Scale and Optimism Scale were applied in order to obtain the necessary data in the research. Relationships between Life Satisfaction and Optimism, Life Satisfaction and Mindfulness were tested with Pearson Correlation Coefficient.

Findings

There is a positive relationship between Life Satisfaction and Optimism and between Life Satisfaction and Conscious Awareness. The life satisfaction of individuals with very high levels of social participation is higher than those with little or no participation in social life. While there was no difference in the level of optimism of married and divorced individuals, the level of optimism of both groups was found to be higher than that of the singles. The life satisfaction of married individuals is higher than that of singles. Life satisfaction of individuals with higher income levels is higher than those with lower income levels. Individuals with low income levels have higher levels of optimism than those with low income. There was a moderate positive relationship between life satisfaction and conscious awareness. The levels of conscious awareness and social participation of individuals with very low level of social participation were found to be significantly different from those with very high and high levels of social participation. The marital status on the life satisfaction and conscious awareness scores leads to a meaningful difference. The level of conscious awareness of married individuals is higher than that of singles. The life satisfaction of the individuals with high income level is higher than the life satisfaction of those with low income. Conscious awareness levels of individuals with low income levels are higher than conscious awareness levels of individuals with high income levels.

Discussion and Conclusion

According to the results obtained in the research, the level of social participation affects life satisfaction and optimism. Life satisfaction of individuals with very high social participation was found to be higher than individuals with low or very low social participation. Satisfaction with life and the state of being happy vary from person to person, but the basis of happiness and satisfaction from life is to meet the basic needs of people in the first place. Allocating time to social and cultural activities positively affects

their life satisfaction. The study also confirms this. No significant relationship was found between optimism and the degree of social participation. When life satisfaction and optimism levels are analyzed according to the income level variable, the life satisfaction of individuals with high income level was found to be higher than those with low income level. Marital status causes a significant difference on life satisfaction and mindfulness scores. The life satisfaction of married individuals is higher than that of singles. It has been determined that the level of mindfulness of married individuals is higher than that of singles. The relationship between life satisfaction and mindfulness varies significantly according to the degree of participation in social life. The relationship between life satisfaction and mindfulness varies significantly according to marital status. The relationship between life satisfaction and mindfulness varies significantly according to income level. The sample group of the study consists of adults living in the center of Samsun. Working with samples representing different segments of the society will make the results more generalizable. In the literature, it is noteworthy that studies focusing on negative and more pathological issues are in the majority. It would be beneficial to carry out studies focusing more on positive psychology and to fill the gap in this subject. In the programs applied to the students in the guidance services of primary, secondary and higher education institutions, seminars that increase the level of optimism and conscious awareness, and individual and group psychological counseling can be provided. It is seen that the studies conducted in the country on mindfulness are relatively less on the subjects of life satisfaction and optimism. More research on mindfulness could fill the gap in this area. It is beneficial to organize trainings to improve adults' conscious awareness and optimism levels.

GİRİŞ

Bireyin davranışlarının en belirgin güdüleyicisinin mutluluk olduğunu felsefeciler tarih boyunca düşünmüşler ve günümüze yakın zamanlarda da psikologlar ve sosyal bilimciler de daha çok mutsuzluklar ve sorunlar üzerine yoğunlaşmışlardır. Son yıllarda gerek psikoloji, gerekse sosyoloji biliminde olumlu duyguların incelenmesine daha çok yer verilmiş, psikoloji ve psikoterapi alanında farkındalık temelli yaklaşımlar daha fazla önem kazanmışlardır. Farkındalık, kişinin olumsuz duygular hissettiğinde onları yok etmeye ya da bastırmaya çalışmadan, bu olumsuz duygulardan kaçmadan, onları yargılamadan, kabul etme ve olumsuz duyguları düşünmeyi seçmişlerdir. Bilinçli farkındalığın amacı, bilinçliliği o an içinde koruyarak, kendini inanç, düşünce veya duygu bağlarından kurtararak, hoş bir duygusal denge ve huzur duygusu geliştirmektir. Zihnimiz sürekli olarak geçmişte olanlar ya da gelecekte olabilecekleri düşünme eğilimindedir ve dolayısıyla her an yeni düşünceler üretmektedir. Bilinçli farkındalık, zihnimizin ürettiği düşüncelerle kendimiz arasına mesafe koymayı sağlamakta olup bireyin varlık sınırları ile oluşturduğu düşüncelerin varlık sınırlarını ayırıcı bir rol oynamaktadır. Birçok felsefi, ruhsal ve psikolojik gelenek iyilik halinin oluşması, sürdürülmesi ve arttırılması için bilinçliliğin önemini vurgulamaktadırlar (Brown ve Ryan, 2003; Kabat ve Zinn, 2000; Lykins ve Baer, 2009). Bilinçli farkındalık, acıyı azaltan tüm tecrübelerle ilişkide olmanın ve olumlu bir kişisel dönüşüm ve değişim için adım atmanın basit bir yoludur (Germer, Siegel ve Fulton, 2005). Bilinçli farkındalık, hayatta karşılaşılan zorluklarının verdiği acıyı azaltmak için basit bir deneyimle ilişki kurma yoludur. Bu beceri ile anda olan olaylara karşı daha az tepkisel olunmaktadır. Pozitif, negatif ve nötr tüm deneyimlerimizle ilişki kurulur ve bu beceri sayesinde iyi oluş durumu artırılır. Bilinçli farkındalık kavramı, çoğunlukla Budizmle ilişkilendirildiği ve kavramının kökeninin 2500 yıl öncesinde Sati kelimesiyle karşılık geldiği görülmektedir. Sati kelimesi, hatırlama, farkındalık ve dikkat anlamlarına gelmektedir (Germer, 2004). Bu kavramın içerdiği anlamlardan biri olan 'hatırlamak', yaşanmışları tekrar zihinde canlandırmak anlamında değildir. Geçmişte yaşananları kabullenerek dikkati şu anda olup bitene yeniden yönlendirme anlamına gelir (Özyeşil, 2011). Bilinçli farkındalık meditasyon teknikleriyle geliştirilebilen bir yetenek olduğu için bazı terapistler kendi meditasyon tecrübeleriyle klinik çalışmalarını bütünleştirmişlerdir. (Germer, 2004). Bilinçli farkındalık kazanarak, zaman zaman bizi esir alan ve zihnimize saldırıp duran türlü düşünce ve duygularla baş edebilmemiz kolaylaşmakta, zihin sakinleştirilebilmekte, dolayısıyla düşüncelerimiz ve duygularımızla olan ilişkimiz esnemektedir (Ögel, 2012). Ayrıca, endişe ve korkularla, olumsuz duygularla baş edebilmede çok büyük bir güç kazandırmaktadır. Böylece birey daha pozitif bir ruh hali içinde olmakta ve yaşadıkları, kimliği, yapıp ettikleri ve etrafında olup bitenlerle ilgili daha net ve sağlam bir görüş açısına sahip olmaktadır. Bu

yetiler kazanıldığında ise, psikolojik açıdan daha sağlıklı, yaşama bakış açısının da daha olumlu olacağı düşünülebilir. Dolayısıyla bilinçli farkındalığın, pozitif psikolojinin popüler kavramlarından biri olan “iyimserlik” ile ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Goleman (2000), iyimserliği yaşamda karşılaşılan sıkıntı ve engellere rağmen her şeyin iyi gideceğine olan inanç ve beklentiler şeklinde tanımlamıştır. Dolayısıyla iyimser bir tutum içinde olmak, bireyi depresyondan ve içine düşebileceği umutsuzluktan koruyacaktır (McGinnis, 1998).

İyimser bireylerin kişilik özelliklerine bakıldığında ise, sürekli tekrar halinde olan bir yapı göze çarpmaktadır. Birtakım problemler karşısında sadece çözüm beklemek yerine eyleme geçerler ve çözümleri kendileri ararlar. Hayattaki sıkıntılarını geçici ve çözülebilir olduğuna inanırlar. Başarısızlık yaşadıklarında ise, bunu kişisel olarak algılamaz ve çözüm aramaya devam ederler (Fellman, 2000). Genellikle ürkek davranmazlar, kendilerini serbest bir şekilde ifade edebilirler, çok alçakgönüllü olmadıkları gibi, tutuk tavırlar da sergilemezler. Başkalarıyla kolayca iletişim kurabilir, dostluk ilişkileri geliştirebilirler, çünkü özgüven sahibidirler (Kutlu, Balcı ve Yılmaz, 2004).

Yapılan araştırmalar iyimser bireylerin stres durumunda daha kolay amaca ulaştıklarını (Carver ve Scheier, 1990), iyimserliğin uyum ve psikolojik iyi oluş ile olumlu bir ilişkisi olduğunu göstermiştir (Carver ve Scheier, 1993). Bunun gibi bulgulara dayanarak şu söylenebilir, iyimserlik, fiziksel ve psikolojik iyi oluş açısından önemi tartışılmaz bir özelliktir (Scheier ve diğerleri, 1994). İyimserliğin, bireyleri kırılmalardan uzaklaştırdığı, morallerini yükselttiği ve hatta travmadan koruduğu üzerinde durulmakta ve psikolojik dayanıklılığı artıran önemli bir faktör olduğu belirtilmektedir (Gillham ve Reivich, 2004). Dolayısıyla iyimserlik, adeta olumsuz yaşantılar ve bireyin psikolojik olarak zorlanma durumu arasında yatıştırıcı ve koruyucu bir kalkan görevi görerek, bireyin ruhsal durumunun olumlu yönde değişmektedir (Segerstrom, Taylor, Kemeny ve Fahey, 1998).

Yaşam doyumu da aynı şekilde ruhsal durumla çok yakından ilgili genel bir kavramdır. Yaşam doyumu “Subjektif (Öznel) İyi Oluş” kavramıyla açıklanmaktadır. Subjektif iyi oluş, bireyin yaşamındaki olumlu, olumsuz duygular bütünü ile bireyin ruhsal ve duygusal dengesi arasındaki ilişkidir. Subjektif iyi oluş, hem olumlu duyguları ve mutluluğu kapsar hem bireyin hedeflerine ulaşması ile de ilgilidir (Gülaldı, 2010; Selçukoğlu, 2001). Yaşam doyumunun yüksek olması, kişinin olumlu duygularının artmasına ve dolayısıyla stres yaratabilecek durumlarla daha kolay baş edebilmesine imkân sağlamaktadır. Bu nedenle de “iyi oluş” un en temel göstergelerinden biri olarak kabul edilmektedir (Gilman ve Huebner, 2006).

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

Araştırmada yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, iyimserlik düzeylerine ve yaşam doyumlarına anlamlı bir etkisi olup olmadığını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaca dayalı olarak aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 1a. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
 - 1b. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmekte midir?
2. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
 - 2a. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı olarak değişmekte midir?
 - 2b. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmekte midir?

YÖNTEM

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

Evren ve Örneklem

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

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

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada katılımcıların kişisel bilgilerine ilişkin soruların yer aldığı 'Kişisel Bilgi Formu', bilinçli farkındalık düzeylerini ölçmeye yönelik, 'Bilinçli Farkındalık Ölçeği', iyimserlik düzeylerini ölçmeye yönelik 'İyimserlik Ölçeği' ve yaşam doyumunu düzeylerini ölçmeye yönelik 'Yaşam Doyumu Ölçeği' kullanılmıştır. Ölçme araçlarının çalışma yapılan gruba uygun olup olmadığını belirlemek amacı ile ölçme araçlarının ilgili grupta Cronbach Alfa güvenilirlik katsayılarına bakılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada bireylerin bazı demografik bilgilerini tespit etmek amacıyla araştırmacılar tarafından bir kişisel bilgi formu hazırlanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), MAAS (Mindful Attention Awareness Scale), günlük yaşamda dikkat ve farkındalığı ölçmek için oluşturulmuştur (Brown ve Ryan, 2003). MAAS daha çok şimdiki zamanda olup biten şeylerle ilgili olarak farkındalık ve dikkatin var olup olmadığını tespitiyle ilgili bir ölçektir. Her biri bildiri niteliğinde olan ve onaylama ifade eden cümlelerden oluşan üzere toplam 15 maddelik bir ölçektir. Katılımcıların belirli bir durumu ne sıklıkta yaşadıkları, 6 dereceli (Hemen her zaman, hemen hiçbir zaman) likert tipi ölçek kullanılarak ölçülmektedir. Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82, test-tekrar test korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Yapı geçerliliğini test etmek için Açıklayıcı ve Doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin tek boyutlu yapı göstermiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum istatistiklerine göre ($\chi^2=187.811$; $sd=90$, $p<.01$), ($\chi^2/sd=2.086$) BİFÖ tek boyutlu bir modeli doğrulamış ve model kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğu bulunmuştur. Bilinçli Farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik ölçümleri sonucunda yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük puan 15'tir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .83 bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği: Diener ve arkadaşları tarafından 1985 yılında geliştirilen Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ - The Satisfaction With Life Scale (SWLS)), bireylerin yaşamlarından aldıkları doyumunu

belirlemek ve ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği 7'li Likert tipinde olup (1: kesinlikle katılmıyorum - 7: Kesinlikle katılıyorum) 5 maddeden oluşmaktadır. Diener ve arkadaşları kendi yaptıkları orijinal çalışmada ölçeğin güvenilirliğini Cronbach Alpha = .87 olarak, ölçüt bağımlı geçerliğini ise .82 olarak saptamışlardır. Ölçek r. Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin üç hafta arayla uygulanan test tekrar test tutarlılık katsayısının .85 olduğunu belirlenmiştir. Yetim (1991) de düzeltilmiş split-half değerini .75 ve Kuder Richardson-20 değerini ise, .79 olarak hesaplamıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 35, en düşük puan ise 5'tir. Ölçekten alınan düşük puan yaşam doyumunun düşük olduğunu, yüksek puan ise yaşam doyumunun yüksek olduğu göstermektedir. Bu çalışmada da ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .86 bulunmuştur.

İyimserlik Ölçeği: Balcı ve Yılmaz (2002) tarafından üniversite öğrencilerinin iyimserlik düzeylerini ölçmek için geliştirilen iyimserlik ölçeği 4'lü Likert tipi ((1) Benim gibi hiç değil, (2) Benim gibi değil, (3) Bazen benim gibi ve (4) Tam benim gibi) bir ölçektir ve toplam 24 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .96'dır. Ölçekten alabilecekleri en düşük puan 24, en yüksek puan ise 96'dır. Puanın yüksek olmasının anlamı, bireyin "iyimser" olarak algılandığı biçiminde değerlendirilmektedir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .74 bulunmuştur.

Verilerin Toplanması

Araştırmada kullanılan ölçme araçları, Samsun ili merkezinde yaşayan 20 ve 50 yaş arası 565 gönüllü yetişkine doğrudan araştırmacı tarafından uygulanmıştır. Uygulamaya başlamadan önce yetişkinlere araştırma hakkında bilgi verilmiş, yanıtız soru bırakmamaları rica edilmiş ve samimi olmayan cevaplardan kaçınmak için isim yazmalarına gerek olmadığı vurgulanmıştır. Ayrıca Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulundan gerekli izin alınmıştır (2016/187 karar sayısı).

Verilerin Analizi

Araştırmada elde edilen verilerin tek değişkenli ve çok değişkenli normallik koşulunu sağlayıp sağlamadığı analiz edilmiştir. Tek değişkenli uç değerler katılımcıların Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve İyimserlik Ölçeklerinden aldıkları puanlar standardize edilmiş z puanlarına dönüştürülmüş ve z puanı -3.29 ile +3.29 aralığı dışında kalan değerler veri setinden çıkarılmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2012). Bu bağlamda bu değer aralığının dışında puanlara sahip 3 katılımcı veri setinden çıkarılmıştır. Araştırmada çok değişkenli normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığı Mahalanobis uzaklık değerleri aracılığıyla incelenmiştir. Çok değişkenli normalliğin kontrolü doğrudan yapılamadığından bu varsayım Mahalanobis uzaklıkları aracılığıyla kontrol edilmiştir (Can, 2016). Araştırmada her bir alt problem için 2 bağımlı değişken bulunduğundan her biri için Mahalanobis uzaklıkları ayrı ayrı incelenmiştir. İki bağımlı değişkeni olan araştırmalar için Mahalanobis uzaklığı kritik değeri 13.82'dir. Bu değer üstündeki Mahalanobis değerleri uç değer olarak kabul edilmektedir. Yapılan analizler sonrasında araştırmada 13.82'yi aşan veri bulunmadığı görülmüştür.

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

Tablo 1.

Ölçme araçlarına ait betimsel istatistikler

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

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

Varyansların homojenliği Levene Testi'yle sınanmıştır. Çalışmada bağımsız değişkenler olarak cinsiyet, sosyal katılım, medeni duruma yer verilmiştir. Bağımlı değişkenler ise Yaşam Doymu, İyimserlik ve Bilinçli Farkındalık ölçeklerinden alınan puanlardır. Birden fazla bağımlı değişken üzerinde tek bir bağımsız değişkenin etkisi incelendiğinden Tek Yönlü MANOVA'dan yararlanılmıştır (Sümbüloğlu ve Sümbüloğlu, 2002). Tek yönlü MANOVA sonucu anlamlı bulunan değişkenlere ilişkin grupların ortalamaları arasındaki farklar incelenirken eğer varyanslar homojense Tukey, varyanslar homojen değilse Dunnett testinden yararlanılmıştır. Gruplar ortalamaları arasındaki farkların incelendiği birçok post hoc testi bulunmakla birlikte, bu testler temelde benzerdir ve birbirine yakın sonuçlar verir (Kalaycı, 2016). Ortalamalar arasındaki farkların anlamlılık değerlendirmesi için hata payı olarak $p < .05$ kabul edilmiştir. Verilerin analizi SPSS 21 kullanılarak yapılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına dayalı olarak yapılan istatistiksel işlemler sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilmiştir.

1. Yaşam doymu ve iyimserlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Çalışmaya katılan yetişkinlerin yaşam doymu ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 2' de verilmiştir.

Tablo 2.

Yetişkinlerin yaşam doymu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiye ilişkin pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı değerleri

	Yaşam Doymu	İyimserlik
Yaşam Doymu	1.00	
İyimserlik	.44**	1.00

** $p < .01$

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

1a. Yetişkinlerin yaşam doymu düzeyleri ile iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin cinsiyetleriyle yaşam doymu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3.

Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ve iyimserlik puanlarına ait betimsel istatistikler

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

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

Tablo 4.

Cinsiyet değişkenine ilişkin tek yönlü MANOVA analiz sonuçları

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

p> .05

Tablo 4'de gerçekleştirilen Tek Yönlü MANOVA testi sonucunda yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyi puanlarının cinsiyet değişkenine göre çok değişkenli temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür (p>.05). Bu bulgular, cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu ve iyimserlik puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir.

1b. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım düzeyi ile yaşam doyumu ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için sosyal hayata katılım düzeylerine bağlı olarak katılımcılar "çok yüksek", "yüksek", "normal", "az" ve "çok az" şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve iyimserlik puanlarına ilişkin betimsel istatistik değerleri Tablo 5 'te verilmiştir.

Tablo 5.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım ile yaşam doyumu ve iyimserlik puanlarına ait betimsel istatistik değerleri

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

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

Tablo 6.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım değişkenine ilişkin tek yönlü MANOVA analiz sonuçları

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

p< .05

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.518$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yaşam Doyumu Levene $F=1.27$, $p=.280$; İyimserlik Levene $F=1.76$, $p=.136$) Wilk's Lambda değeri dikkate alınmıştır.

Tablo 6'da görüldüğü gibi Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk's Lambda (Λ) = .960; $F_{8,1112} = 2.90$; $p=.003$) katılımcıların sosyal hayata katılım düzeylerine göre yaşam doyumu ve iyimserlik puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir yapılan Çok Değişkenli ANOVA testi sonuçları Tablo 7'de verilmiştir.

Tablo 7.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım düzeyine ilişkin çok değişkenli ANOVA testi sonuçları

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

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

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

Tablo 8.

Yetişkinlerin yaşam doyumu puanlarına ilişkin Tukey testi sonuçları

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

Tablo 8. (Devamı)

Çok az	Çok yüksek	-5.76*	1.50	.001
	Yüksek	-2.95	.99	.026
	Normal	-3.03*	.89	.007
	Az	-1.64	.98	.453

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

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

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

Çalışmaya katılan yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 9.

Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki Korelasyon Değerleri

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

**p<.01

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde, anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=.35$, $p<.01$).

2a. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin cinsiyetleriyle yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için katılımcılar cinsiyetlerine bağlı olarak “kadın” ve “erkek” şeklinde iki grupta sınıflandırılmış ve bu grupların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin katılımcı sayısı, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 10’da gösterilmiştir.

Tablo 10.

Yetişkinlerin cinsiyetlerine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanlarına ait betimsel istatistikler

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

Tablo 10’da görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları cinsiyete göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan bu farklılığın anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 11 ’de sunulmuştur.

Tablo 11.

Cinsiyet değişkenine ilişkin tek yönlü MANOVA analiz sonuçları

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

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

2b. Yetişkinlerin yaşam doyumu düzeyleri ve iyimserlik düzeyleri arasındaki ilişki sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım düzeyi ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarabilmek için sosyal hayata katılım düzeylerine bağlı olarak katılımcılar “çok yüksek”, “yüksek”, “normal”, “az” ve “çok az” şeklinde gruplandırılmış ve gruplara ait yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık için n, ortalama ve standart sapma değerleri Tablo 12’de sunulmuştur.

Tablo12.

Yetişkinlerin sosyal hayata katılımları ile yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanlarına ait betimsel istatistikler

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

Tablo 12’da görüldüğü üzere katılımcıların yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puan ortalamaları sosyal hayata katılım düzeyine göre farklılık göstermektedir. Ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek için Tek Yönlü MANOVA uygulanmış ve sonuçlar Tablo 13’de sunulmuştur.

Tablo 13.

Sosyal hayata katılım değişkenine ilişkin tek yönlü MANOVA analiz sonuçları

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

Tek Yönlü MANOVA analizine göre kovaryans matrislerinin eşitliğine ($p=.868$, $p>.05$) ve değişkenlerin gruplar arası varyanslarının homojenliğine dayanılarak (Yaşam Doyumu Levene $F=1.27$, $p=.280$; Bilinçli Farkındalık Levene $F=.466$, $p=.760$) Wilk’s Lambda değeri dikkate alınmıştır. Tablo 23’te görüleceği üzere Tek Yönlü MANOVA sonucunda elde edilen değerler (Wilk’s Lambda (Λ) = .914; $F_{8,1112} = 6.37$; $p=.000$) katılımcıların sosyal katılım düzeylerine göre yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu göstermektedir. Bir başka ifadeyle yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık üzerinde sosyal katılım düzeyi anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla bir sonraki aşamada Çok Değişkenli ANOVA yapılmış ve sonuçlar Tablo 14’te sunulmuştur.

Tablo 14.

Sosyal hayata katılım düzeyine ilişkin çok değişkenli ANOVA sonuçları

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

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

Tablo 14 incelendiğinde yaşam doyumu ($F_{4,557}=5.32$; $p=.000$) ve bilinçli farkındalık ($F_{4,557}=57.91$; $p=.000$) puanlarında sosyal katılım düzeylerine göre katılımcılar arasında farklılıklar bulunduğu görülmektedir. Farklılıkların hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek amacıyla Tukey testi yapılmış ve sonuçlar Tablo 15 ve 16'de sunulmuştur.

Tablo 25.

Yaşam doyumu puanlarına ilişkin Tukey testi sonuçları

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

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

Tablo 15 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu ($\bar{X}=25.54$) sosyal katılımı az ($\bar{X}=21.43$) ve çok az ($\bar{X}=19.79$) olan bireylerden anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Diğer bir ifadeyle, sosyal katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu sosyal katılımı az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir.

Tablo 16.

Bilinçli farkındalık puanlarına ilişkin Tukey testi sonuçları

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

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

Tablo 16 incelendiğinde gruplar arası farkın kaynağını belirlemek için yapılan Tukey testi sonucunda sosyal katılımı çok az olan bireylerin bilinçli farkındalığının ($\bar{X}=50.03$) sosyal katılımı çok yüksek ($\bar{X}=38.31$) ve yüksek ($\bar{X}=39.77$) olan bireylerden anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Aynı zamanda sosyal katılımı az olan bireylerin bilinçli farkındalık puanları ($\bar{X}=48.02$) sosyal katılımı yüksek olan bireylerin bilinçli farkındalık puanlarından anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir. Diğer bir ifadeyle, sosyal katılımı çok az olan bireylerin bilinçli farkındalığı sosyal katılımı yüksek ve çok yüksek olan bireylerden daha fazla olmakla birlikte aynı şekilde sosyal katılımı az olan bireylerin bilinçli farkındalığı sosyal katılımı yüksek olan bireylerden fazladır.

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisini araştırıldığı çalışmada; ilk önce, yaşam doyum ve iyimserlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen bulgular, yaşam doyum ve iyimserlik arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, bireyin yaşam doyumunu arttıkça iyimserlik düzeyi de artış göstermektedir. İyimserlik hem mutluluğu hem de yaşam doyumunu olumlu etkilemektedir. Sapmaz ve Doğan (2012) da iyimserliğin, hem mutluluk hem de yaşam doyumunu yordadığını vurgulamışlardır. İyimserliğin kişinin hayata bakış şeklini ve karşılaştığı durumları nasıl değerlendirdiğini etkilediği düşünülürse böyle bir sonuç şaşırtıcı değildir.

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

Yetişkinlerin sosyal hayata katılım düzeyleri yaşam doyum ve iyimserliği etkilemektedir. Sosyal hayata katılımı çok yüksek olan bireylerin yaşam doyum, sosyal hayata katılımı az ve çok az olan bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşam doyum ve mutlu olma durumu insana göre değişir ama mutluluğun ve yaşamdan doyum almanın temelinde ilk başta insanın temel ihtiyaçlarının karşılanması vardır. Daha sonra fiziksel çevre, sosyal çevre, yaşam şartları öne çıkar. Dolayısıyla sosyal hayata katılım, insanların boş vakitlerinde kültür, sanat, tiyatro, opera vb. sosyal ve kültürel faaliyetlere

zaman ayırması onların yaşam doyumunu olumlu olarak etkilemektedir. Bu çalışmada elde edilen bulgular da bunu doğrulamaktadır. İyimserlik ve sosyal hayata katılım derecesi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.

Araştırmada ikinci olarak yetişkinlerin yaşam doyumunu düzeyleri ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık arasında orta düzeyde ve pozitif yönde anlamlı bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun daha fazla olduğu söyleyebilir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan birey, şimdiki ana yargısız olarak dikkatini verebilmekte ve şu anda her ne oluyorsa onu yargısız olarak kabullenebilmektedir. Olumlu, olumsuz ya da nötr tüm yaşantılarıyla iç içe olan bireyin acıları azalır ve iyi oluş hali artar. Dolayısıyla bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşam doyumunun yüksek olması beklenen bir durumdur. İyi oluş hali ve bilinçli farkındalığı inceleyen çalışmada (Brown ve Ryan, 2003) bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkisi olduğunu ve bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşamdan daha yüksek doyum elde ettiklerini ve iyi oluş düzeylerinin dühü yüksek olduğunu saptamışlardır.

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

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

Sonuç olarak araştırmanın bulguları bütün olarak değerlendirilecek olursa şunlar söylenebilir: Yaşam doyumu ve iyimserlik arasında pozitif düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sosyal katılım derecesi çok yüksek olan bireylerin yaşam doyumu sosyal hayata katılım derecesi az ve çok az olan bireylerden daha yüksektir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında ise orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Sosyal katılım düzeyi çok az olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi, sosyal katılım düzeyi çok yüksek ve yüksek olan bireylerden anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık puanları üzerinde medeni durum anlamlı bir farklılığa yol açmaktadır. Sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir. Yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişki medeni duruma göre anlamlı şekilde değişmektedir. Yaşam doyumu ve iyimserlik arasındaki ilişki gelir düzeyine göre anlamlı olarak değişmektedir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki vardır. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki cinsiyete göre anlamlı şekilde değişmemektedir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişki sosyal hayata katılım derecesine göre anlamlı olarak değişmektedir.

Öneriler

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

1. Araştırmanın örneklem grubu, Samsun merkezde yaşamakta olan yetişkinlerden oluşmaktadır. Çalışma ergen ve yaşlı örneklemelerinde de yapılarak elde edilen sonuçların daha genellenebilir olması sağlanabilir.
2. Sosyal hayata katılım yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği bulgulandığı için yetişkinlerin boş zamanlarını değerlendirebilecekleri sanat ve kültürel etkinliklerin çeşitleri artırılarak, yetişkinlerin bunlardan yararlanabilmeleri için gerekli bilgilendirme ve yönlendirme çalışmaları yapılmalıdır.
3. Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişki nedeni ile farklı gelişim dönemindeki bireylere bilinçli farkındalık düzeylerini artırmaya yönelik bilinçli farkındalık temelli psiko-eğitim programları hazırlanarak bu programlara katılımları sağlanarak yaşam doyum düzeyleri artırılabilir.

KAYNAKÇA

- Balcı, S., & Yılmaz M. (2002). İyimserlik ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 54-60.
- 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, 822-848.
- Brown, K.W., West, A.M., Loverich, T.M. & Biegel, G.M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted Mindful Attention Awareness Scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23, 1023-1033.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Can, A. (2016). *SPSS ile bilimsel araştırma sürecinde nicel veri analizi* (4.Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Carver, M.F. & Scheier, C.S. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. *Psychological Review*, 97 (1), 19 – 35.
- Carver, M.F. & Scheier, C.S. (1993). On the power of positive thinking: The benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*. 2 (1), 26-30 . <https://doi.org/10.1111%2F1467-8721.ep10770572>.
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: SPSS ve LISREL uygulamaları*. Pegem Akademi: Ankara.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985) The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*. 49, 71-75.
- Dost, M.T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22, 132-143.
- Fellman, E. (2000). *Olumlu düşünme gücü*. (B. Başak. ve S. Özçalı, Çev.) Beyaz Yayınları: İstanbul.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness?. *Insight Journal*, 22, 24- 29.
- Germer, C.K., Siegel, R.D. & Fulton, P.R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. New York: Guilford.

- Gillham J. & Reivich, K. (2004). Cultivating optimism in childhood and adolescence. *Annals of the American Academy of Political and Social Science*, 591, 146 – 163.
- Gilman, R. & Huebner, E.S. (2006). Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(3), 311-319.
- Goleman, D. (2000) *Duygusal zeka* (B.S. Yüksel, Çev.). Varlık Yayınları: İstanbul.
- Gülaldı, D. (2010). *Erken çocuklukta serebral palsi'li ve otistik çocuk annelerinin ebeveyn stres düzeylerinin yaşam doyumları ile ilişkilerinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The mainstreaming of Dharma practice in society. İçinde G. Watson, S. Batchelor, & G. Claxton (Eds.), *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp. 225–249). Samuel Weiser.
- Kalaycı, Ş. (Ed.) (2016). *SPSS Uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*. Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kutlu, M., Balcı, S. & Yılmaz, M. (2007). İletişim beceri eğitiminin öğrencilerin kendini ayarlama ve iyimserlik düzeylerine etkisi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 27, 1-4.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Lykins, E. L.B. & Bear, R.A. (2009) Psychological functioning in a sample of long-term practitioners of mindfulness meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 23 (3), 226-241. <https://doi.org/10.1891/0889-8391.23.3.226>
- McGinnis, A.L. (1998). *İyimserliğin gücü* (A. Kayaş, Çev.). İstanbul: Beyaz Yayınları.
- Ögel, K. (2012). *Farkındalık (ayrimsama) ve kabullenme temelli terapiler*. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Özyeşil, Z. (2011). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık* (1. basım). Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
- Özyeşil, Z., Arslan, Ç., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E., (2011) Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 224-235.
- Puskar, K.R., Bernardo, L.M., Ren, D., Haley, T.M., Tark, K.H., Switala, J. & Siemon, L. (2010). Self-esteem and optimism in rural youth: Gender differences. *Contemporary Nurse*, 34(2), 90-198.
- Ruthig, J. C., & Allery, A. (2008). Native American elders' health congruence: The role of gender and corresponding functional well-being, hospital admissions, and social engagement. *Journal of Health Psychology*, 13, 1072-1081.
- Sapmaz, F. & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Scheier, M. F., Carver, S. C. & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self-esteem): A reevaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063 – 1078.
- Seegerstrom, C., Taylor, S. E., Kemeny, M. E. & Fahey, J. L. (1998). Optimism associated with mood, coping, and immune change in response to stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74 (6), 1646 – 1655.
- Selçukoğlu, Z. (2001). *Araştırma görevlilerinde tükenmişlik düzeyi ile yalnızlık düzeyi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Sümbüloğlu, K. ve V. Sümbüloğlu (2002). *Biyoistatistik*, Ankara: Hatipoğlu Yayınları.
- Tabachnick, B. G & Fidell, L. S. (2012). *Using Multivariate Statistics*. (6. Basım) Harlow: Pearson Education.
- Yetim, Ü. (1991), *Reliability and validity of satisfaction with life scale in Turkish form (In Turkish)*. Paper presented to the 6th National Psychology Conference, Istanbul, Turkey. In the State of Art Lectures of 6th National Psychology Conference Book, 200-206, Istanbul University Publication.