

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIKLARI, UMUT DÜZEYLERİ, YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN UNIVERSITY STUDENTS' CONSCIOUS AWARENESS, HOPE LEVELS, LIFE SATISFIED

İrem Nur GÜRSEL¹ Mehmet Ali ÇAKIR²

Başvuru Tarihi: 13.06.2023 Yayına Kabul Tarihi: 25.07.2023 DOI: 10.21764/maeuefd.1313822

(Araştırma Makalesi)

Özet: Bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve umut düzeyleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Araştırmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve umut düzeyleri açısından incelenmesine yönelik olarak ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu ise 2022-2023 öğretim yılı güz döneminde Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 138 kadın, 63 erkek öğrenci olmak üzere 201 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma verileri "Bilişsel ve Duyuşsal Farkındalık Ölçeği", "Sürekli Umud Ölçeği", "Yaşam Doyumu Ölçeği", kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Yapılan Pearson Korelasyon analizi testi sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, yaşam doyumu ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, yaşam doyumları ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Sonuçlara bakıldığında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam doyumları ve umut düzeylerinin arttığı söylenebilir. Bilinçli farkındalık ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır.

Anahtar Sözcükler: *Bilinçli Farkındalık, Yaşam Doyumu, Umud, Üniversite Öğrencileri*

Abstract: The aim of this study is to reveal the relationship between university students' levels of mindfulness, life satisfaction and hope. In the study, the relational survey model was used to examine university students in terms of mindfulness, life satisfaction and hope levels. The study group of the research consists of 201 university students, 138 female and 63 male, studying at Mehmet Akif Ersoy University in the fall semester of the 2022-2023 academic year. Research data were collected using the "Cognitive and Affective Awareness Scale", "Continuous Hope Scale", "Life Satisfaction Scale", and personal information form. As a result of the Pearson Correlation analysis test, it was determined that there was a positive and significant relationship between university students' mindfulness, life satisfaction and hope levels. According to the research findings, it is seen that there is a positive and significant relationship between university students' mindfulness, life satisfaction and hope levels. Looking at the results, it can be said that as the level of conscious awareness of university students increases, their life satisfaction and hope levels increase. There is a significant and positive moderate relationship between mindfulness and life satisfaction.

Keywords: *Conscious Awareness, Life Satisfaction, Hope, University Students*

Giriş

Üniversite dönemi duygusal çalkantıların sıkça görülmekte olduğu ergenlik döneminin sonları genç yetişkinlik döneminin ise başlangıcına rast gelmektedir. Gelişim dönemleri arasındaki geçiş

¹ Uzman, Milli Eğitim Bakanlığı. E-posta: iremgrsl@gmail.com <https://orcid.org/0000-0001-8743-4482>.

²Sorumlu Yazar, Doç. Dr. MAKÜ Eğitim Fakültesi. Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı. e-posta: macakir@mehmetakif.edu.tr <https://orcid.org/0000-0001-9288-2175>.

sürecini kapsayan üniversite döneminde yeni yaşam görevlerine hazırlanan üniversite öğrencileri aynı zaman da eğitimleri süresince ebeveynlerinden ayrı kalmakta; bugüne dek parçası olduğu sosyal çevresi değişime uğramakta; birçoğu yeni bir şehirde aşına oldukları yaşam tarzından uzaklaşmaktadır (Özdel, Doğan, Özdel & Oğuzhanoglu, 2002; Özgür, Babacan-Gümüş & Durdu, 2010). Öğrencilerin barınma ihtiyaçları için sıklıkla öğrenci yurdu ya da evleri tercih ettikleri bilinmekte fakat son dönemde üniversite sayısının artmasıyla birlikte öğrenci yurtlarının kapasitesi öğrencilerin ihtiyaçlarına karşılık vermekte yetersiz kalabilmektedir. Bu durum barınma sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Aynı zaman da ortak bir yaşam alanını paylaşan öğrencilerin akademik ve sosyal problemlerinde de artış görülmektedir (Ersoy & Arpacı, 2003).

Yaşadığı evden ve şehirden ayrılan üniversite öğrencileri yeni yaşam koşullarına uyum sağlarken artık yaşamının sorumluluklarını tek başına üstlenmek zorunda kalmaktadır. Gelişim sürecinin karmaşası; barınma, sosyal, akademik sorunlara ek olarak birey iş yaşamına hazırlanırken gelecek kaygısı yaşayabilmektedir. (Karahana, Sardoğan, Özkamalı & Dicle, 2005). Karahana ve ark. göre (2005), öğrencilerin yeni çevreye kısa zamanda kişisel kaynaklarını son düzeyde kullanarak uyum sağlamaları beklenmektedir. Özdel ve ark. göre (2002), ise genç yetişkin karşı karşıya kalmış olduğu sosyal, kültürel ve ekonomik yönden değişimlere uyum sürecinde ruhsal olarak olumsuz etkilenebilmektedir. Üniversite öğrencilik yılları kritik bir dönem olarak görülmekle birlikte bu dönemde öğrencilerin yaşamlarından doyum almaları; geleceğe dair enerji ve istek sağlayan umut düzeylerini arttıran faktörlerin araştırılması önemlidir. İlgili alan yazında belirleyici faktörlerde bilinçli farkındalık göze çarpmaktadır (Yıkılmaz & Güdül, 2015; Menekşe, 2019; Şahin, 2019; Avşar, 2020; Nam & Akbay 2020; Parmaksız, 2020; Güler & Usluca, 2021).

Doğu meditasyonundan doğan bilinçli farkındalık bireyin dikkatini “şimdi” ve “burada” olup bitene vererek, yaşamın içinde yavaşlaması; fark ettiklerini yargılamaksızın kabul edebilmesi olarak tanımlanmaktadır (Atalay,2021). Atalay’a göre (2021) gündelik yaşantılarımızın içinde hâkimiyetimizi otomatik pilota teslim ederek eylemlerimizi farkına varmaksızın sürdürürüz. Bilinçli farkındalık ise yaşanan an’a şeffaf ve şefkatli bir tavırla, dikkatle temas etmeyi içermektedir (Uzun & Kral,2021). Bilinçli farkındalığa işaret etmekte olan boyutları ele aldığımızda yargılamadan kabul etmekle karşılaşmaktayız. Yaşantılarımız öfke, üzüntü, kıskançlık gibi duyguları da doğurabilmektedir. Birey yaşantılarının karşısında hissettiği duyguların sonucunda kendini “kötü”, “zayıf” olarak etiketler ise duygusunu yönetmekle zorlanabileceken;

bilinçli farkındalığın vurguladığı duygularını yargılamaksızın kabul edebilmesi duyguları ile ilişki kurarak yönetebilmesini kolaylaştırıcaktır (Arslan, 2018).

Genel olarak yaşamın içinde ihtiyaçlarımızın ve duygularımızın sesine kulak vermez, savruluruz. Zihnimiz geçmiş ve gelecek arasında yolculuk ederken geçmişe dair pişmanlıklarını; geleceğe dair kaygılarını beslemeyi sürdürür. Kişisel yorumlarımızı, yargılarımızı yaşadıklarımızdan ayırtıramaz, onlarla bütünleşiriz. Bilinçli farkındalık uygulamasında ise esas olan yaşantılarımıza, deneyimlediklerimize mesafeli bir duruş sergilemektir. Deneyimlerimizden bir adım uzaklaştığımızda zorlu yaşantılarımızı berrak bir zihinle değerlendirerek yanıtlarımızı bilinçli olarak seçeriz (Kınay,2013). Yaşantılarımızı değiştirmeye, görmezden gelmeye çalışmaksızın kişisel kaynaklarımızı işlevsel olarak kullanabilmektedirler (Akbulut,2021). Bilinçli farkındalık uygulamasının olumlu etkileri bilinmekle birlikte bireylerin kendilerine kabullenici bir tutumla yaklaşmaları iyilik hallerine duygularını düzenleme becerilerine katkı sağlamaktadır. Bu açıdan bakıldığında kişiyi güçlendiren bir doğası olduğundan söz edilebilir (Atalay, 2021).

Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında olumlu yönde pozitif ilişkinin olduğu görülmektedir (Yıkılmaz & Güdül, 2015; Şahin, 2019; Parmaksız, 2020; Güler & Usluca, 2021; Özdoğan & Çelik, 2022). Farkındalığı yüksek bireyler deneyimlerinde anda kalabiliyor olmalarından dolayı yaşamdan aldıkları doyumda yüksektir (Özen, 2017). “Doyum” kavramı bireyin ihtiyaç ve beklentilerinin karşılanması olarak ifade edilmektedir. Yaşam doyumu ise bireyin bu ihtiyaç ve beklentilerinin karşılandığı; istek ve arzularının yaşamda gerçekleştirildiği durumdur (Akbulut, 2021).

Bireyin yaşamına yönelik değerlendirmeleri sonucunda ideal hayat beklentisi ve gerçek yaşamın birbirine uzak ya da yakın olmasıyla bireyin iyi oluşunda meydana gelen değişimler yaşam doyumunu etkilemektedir (Aslan, 2020). Öğrencilerin mevcut barınma sorunları; sosyal, akademik değişimler ve gelişim dönemi görevleri dikkate alındığında iyilik halinin azalabileceği düşünülmekte ve yeterli koşullarda bireylerin fiziksel, sosyal ihtiyaçları gözetildiğinde öğrencilerin yaşam doyumlarında artış görüldüğü bilinmektedir. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler tespit edilmelidir (Ersoy & Arpacı, 2003). Aynı zamanda üniversite öğrenimiyle birlikte bir mesleğe aday olan, yaşamındaki yeni rollerle genç yetişkinlik dönemine ait yaşam görevlerine hazırlanmakta olan bireyin yaşamlarında her alana etki sağladığı gerekçesiyle kendi yaşamlarına ilişkin değerlendirmeleri önem taşımaktadır. Farkındalığı yüksek

bireyler dikkatini buldukları an'a vererek deneyimlerini olduğu gibi kabul etmeye açıktırlar. Bireyin hedeflediği yaşam koşulları ile mevcut yaşamının birbirine yakın olması bireyin yaşamdan sağlayacağı doyumunu da arttıracaktır (Nam & Akbay, 2020).

Mevcut yaşamına yüksek kabul ile temas eden bireyler “şimdi”, “burada” olanlara odaklanır. İdealindeki hayat ile ilişkisini yakınlaştırır ve böylece içsel çelişkilerden uzaklaşmaktadır. Bireyin anın içinde gelişen deneyimleri ile ilişki kurabilmesi; bedeninin, düşüncelerinin, duygularının farkında olması yaşam doyumunu olumlu yönde etkilemektedir. Alan yazında yer alan bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin artmasının yaşam doyumunu arttırdığı sonucu bu düşüncüyü destekler niteliktedir. Üniversite öğrencilerine yönelik yapılan araştırmalarda, bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumunu puanları arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna varılmıştır (Şahin, 2019 & Deniz, vd., 2017). Sonuç olarak, bilinçli farkındalık seviyesi yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu gözlenmektedir.

Bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu bilinen ve üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine katkı sağlayacağı düşünülen bir diğer değişken ise umuttur (Menekşe, 2019). Menekşe'ye göre (2019) umut; zamana, içinde yer alınan duruma göre değişkenlik gösterebilmesi nedeniyle dinamik bir kavram olarak ele alınmaktadır. Umut; “*Bireyin iyi oluşunu artıran ve onu harekete geçirmek için motive eden bir özellik*” olarak ifade edilmektedir (Sarıçam ve Akın, 2013).

Üniversite öğrenim sürecinde gelecekteki mesleği ve yaşamı için hazırlık yapmakta olan bireyin gelecekteki yaşamına dair olumlu düşüncelerinin olması mevcut yaşamında karşılaştığı zorluklar ile baş etmesini de kolaylaştıracaktır. Kritik bir döneme denk düşen üniversite yıllarında yaşam sorumluluklarını tek başına üstlenen, değişen çevresine ve şartlarına uyum sağlamaya çalışan bireyin stres düzeyinin artış gösterdiği bilinmektedir. Olumsuz ruh hali ve stres düzeyi ile baş etmek için stratejilerin yanı sıra bireyin yaşam enerjisine kaynaklık eden umut kavramının varlığı unutulmamalıdır (Mutlu,2017).

Genç yetişkinlik dönemindeki üniversite öğrencilerinin geleceğe yönelik pozitif değerlendirmelerinde umut kavramı önemli yer tutmaktadır. Yaşama bakışını ve geleceğini umutla inşa eden birey karşısına çıkan fırsatları fark etmeye ve kabul etmeye açıktır. Fark ettiği fırsatları

kendisinin ve diğerlerinin lehine uygun biçimde değerlendirir. Birey zorluklara karşı daha fazla yeterlilik gösterebilir. Dolayısıyla umudun, üniversite öğrencilerinin ruh sağlığına önemli derecede katkı sağladığı düşünülmektedir (Mutlu,2017). Literatürde, bilinçli farkındalık ile umut arasındaki ilişkiyi inceleyen sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmaktadır. Bu çalışmanın, bilinçli farkındalık ile umut arasındaki ilişkiyi ele almasıyla alan yazına önemli bir katkı sunacağı düşünülmektedir.

Alan yazın incelendiğinde, ülkemizde öğrenim gören üniversite öğrencileri örnekleminde bilinçli farkındalık konusunda sınırlı sayıda çalışmanın yapıldığı görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin zorlayıcı yaşam durumlarıyla baş etme becerileri ile bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve umut kavramları ile ilişkilendirilmiştir. Geriye dönük yapılan çalışmalar, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve umut gibi özelliklere sahip olmalarının, zorlayıcı yaşantıları daha az zararlı atlatmalarına ve daha güçlü, sağlıklı bir şekilde gelişim göstermelerine yardımcı olduğunu göstermektedir.

Bütün bu açıklananlardan hareketle bu çalışmanın amacı: Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile umut düzeyleri, yaşam doyumları arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığının incelenmesidir. Bu amaca yönelik belirlenmiş araştırma soruları aşağıda belirtilmiştir:

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile yaşam doyumları, umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. Üniversite Öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile yaşam doyumları, umut düzeyleri arasındaki ilişki öğrencilerin;
 - a) cinsiyet,
 - b) yaşlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile umut düzeyleri ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel

tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını ve bu ilişkinin gücünü belirlemeyi amaçlayan bir istatistiksel analiz yöntemidir (Karasar, 2022).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 eğitim- öğretim yılı güz döneminde Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi'nin Eğitim Fakültesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi'nin farklı bölümlerinde öğrenim görmekte olan 138 kadın, 63 erkek öğrenci olmak üzere 201 öğrenci oluşturmaktadır. Gönüllü öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. Çalışma grubu belirlenirken, örneklem seçimi basit tesadüfi örneklem seçimine uygun olarak yapılmıştır. Evreni oluşturan elemanların örneklemde yer alıyor oluşları şansa bırakılmıştır (Karasar,2022). Öğrencilerin yaş aralığının 18-29 yaş iken ortalaması 21,09 olarak saptanmıştır.

Tablo 1

Katılımcılara Ait Tanımlayıcı İstatistikî Bulgular

Değişken	n	(%)	
Cinsiyet	Kadın	138	68,70
	Erkek	63	31,30
Yaş grupları	18 ve 19 Yaş	40	19,90
	20 Yaş	30	14,90
	21 Yaş	51	25,40
	22 Yaş	45	22,40
	23 yaş ve üzeri	35	17,40
Fakülte	Eğitim Fakültesi	158	78,60
	Spor Bilimleri Fakültesi	20	10,00
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	23	11,40

Öğrencilere ait tanımlayıcı istatistikî bulgular Tablo 1'de gösterilmiştir. Çalışmaya katılan 201 öğrencinin %68,7'si kadın ve %31,3'ü ise erkektir. Yaş gruplarına göre dağılımları

incelendiğinde; %19,9'u 18 ve 19 yaş, %14,9'u 20 yaş, %25,4'ü 31 yaş, %22,4'ü 22 yaş ve %17,4'ü ise 23 yaş ve üzeridir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yaşam Doyumu Ölçeği”, “Sürekli Umut Ölçeği” ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Veri toplama araçları Etik Kurul Onayı (5/04/2022 tarihli, 2023/233) alındıktan sonra, araştırmacı tarafından uygulanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların, demografik özellikleriyle ilgili olarak bilgi sahibi olma gerekçesiyle kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Formda katılımcılara yönelik cinsiyet, fakülte, yaş kategorileri yer almaktadır.

Bilişsel ve Duyuşsal Farkındalık Ölçeği: 10 maddeden oluşan ve 4'lü likert tipinde derecelendirilen Bilişsel ve Duyuşsal Farkındalık Ölçeği Feldman ve ark. (2017 tarafından geliştirilmiş, Çatak (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Türkçe uyarlama çalışmasından elde edilen iç tutarlılık katsayısı .94 olarak tespit edilmiştir. Çatak'ın (2012) 100 yetişkine uyguladığı ve Türkçeye uyarladığı bilinçli farkındalık ölçeğinin psikometrik özellikleri araştırılmış; geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur. CAMS-R, önceden farkındalık uygulama deneyimi olmayan kişiler için tasarlanmıştır. CAMS-R, farkındalığı ayrıntılı bir biçimde değerlendirir, çünkü ölçek farkındalığı çok yönlü bir yapı olarak kavramlaştırır. Ölçeğin maddeleri, dikkat, şimdiki odak, farkındalık ve kabul de dâhil olmak üzere farklı dikkat alanlarına dokunacak şekilde tasarlanmıştır. Ölçeğin Türkçe formunun test-tekrar test güvenilirliği 0.83 olarak belirlenmiştir. Ayrıca, ölçeğin tamamının Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuştur.

Sürekli Umut Ölçeği: Araştırmada, üniversite öğrencilerinin umut düzeylerini ölçmek için "Sürekli Umut Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, Snyder ve diğerleri (1991) tarafından geliştirilmiş ve Tarhan ve Bacanlı (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Katılımcılardan, maddelerdeki ifadelerde kendi kendilerini değerlendirmelerini yansıtan bir Likert tipi sekizli derecelendirme ölçeği üzerinde işaretlemeleri istenmiştir. Sürekli Umut Ölçeği, 12 maddeden oluşmaktadır ve "Alternatif Yollar Düşüncesi" ve "Eyleyici Düşünce" adı verilen iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin puanlaması sırasında dolgu maddelerine puan verilmemektedir. Ölçeğin eyleyici düşünce alt boyutunun Cronbach Alfa değeri 0.71-0.76 arasında, alternatif yollar düşüncesi alt boyutunun

Cronbach Alfa değeri ise 0.63-0.80 arasında bulunmuştur. Ölçeğin toplamında ise Cronbach Alfa değeri 0.74-0.84 arasında tespit edilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarında, iç tutarlılık katsayısı 0.84 olarak bulunmuştur. Test-tekrar test yöntemiyle yapılan güvenilirlik çalışmasında ise "Eyleyici Düşünce" bileşeni için 0.81, "Alternatif Yollar Düşünce" bileşeni için 0.78 ve ölçeğin toplam puanı için 0.86 güvenilirlik değerleri elde edilmiştir.

Yaşam Doyumu Ölçeği: “Yaşam Doyumu Ölçeği”, Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiş ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçek, tek faktörlü bir yapı altında 5 madde içermektedir. Katılımcılar, ifadeleri 1: Hiç katılmıyorum, 2: Çok az katılıyorum, 3: Orta düzeyde katılıyorum, 4: Büyük oranda katılıyorum, 5: Tamamen katılıyorum şeklinde puanlamaktadır. Türkçe uyarlaması için ölçeğin orijinal versiyonu çevrilmiş ve uzman görüşleri alınarak düzenlemeler yapılmıştır. Ölçeğin Türkçe ve İngilizce formlarının uyumluluğunu değerlendirmek için ölçekler, iki hafta arayla bir grup öğretmene uygulanmış ve bu sonuçlar arasında yüksek bir tutarlılık elde edilmiştir (Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı: 0.92). İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Diyarbakır il merkezindeki resmi ilkokullarda görevli 200 öğretmenin yer aldığı uygulama sonucunda, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.88 ve test-tekrar test güvenilirliği 0.97 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Toplanması Etik kurul izinleri hakkında burada bilgi verilmeli

Verilerin toplanmasında öğrenci yurtları ziyaret edilmiş, fakülte dersliklerinde bulunan öğrencilerden gönüllü olanlara ölçme aracı uygulanmıştır. Fakültede bulunan bölümlerden rastgele seçilen ana bilim dallarında uygulama gerçekleştirilmiştir.

Verilerin Analizi

Verilerin analizi SPSS programı kullanılarak yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılım çarpıklık ve basıklık değerleri hesaplanmıştır. Normal dağılımın kurallarına göre, çarpıklık değerlerinin $\pm 1,5$ arasında ve basıklık değerlerinin ± 7 arasında olması beklenmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden elde edilen puanların çarpıklık katsayısının (skewness= -0.245), Yaşam Doyum Ölçeği (skewness= -0.642) ve Sürekli Umut Ölçeğinden elde edilen puanların çarpıklık

katsayısının (skewness= -1.203), olduğu belirlenmiştir Bu bağlamda, ölçeklerin normal dağılıma uyduğu görülmüştür.

Araştırmada kullanılan ölçeklerin güvenilirlik analizi yapılmış ve cronbach's alpha değerleri; Bilinçli Farkındalık (BF) 0.806, Yaşam Doyumu (YD) 0.848 ve Sürekli Umut Ölçeği (SU) 0,786 bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, araştırmada kullanılan tüm ölçekler ve alt boyutlarının güvenilirlikleri yeterli düzeydedir. Ölçeklerin geçerlik ve güvenilirlik değerleri, veri toplama araçlarıyla ilgili bölümde ayrıntılı bir şekilde açıklanmaktadır.

Araştırmada kullanılan veriler normal dağılım sergilediği için parametrik testler kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet ile ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent Sample T testi, yaş grupları ile ölçek puanların karşılaştırılmasında One Way Anova Testi kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılığın karşılaştırılması için Post Hoc testleri kullanılmıştır. Bu testler, araştırmada kullanılan gruplar arasındaki istatistiksel farklılıkları belirlemek için kullanılan analiz yöntemleridir (Büyüköztürk, 2020).

Korelasyon analizinde Pearson testi kullanılmıştır. Korelasyon katsayısı, ilişkinin gücünü ifade etmek için kullanılan bir ölçüdür. Bu ölçeğe göre, 0.00 ile 0.30 arasındaki değerler düşük, 0.30 ile 0.70 arasındaki değerler orta, ve 0.70 ile 1.00 arasındaki değerler ise yüksek düzeyde bir ilişki olduğunu gösterir (Büyüköztürk, 2020). Verilerin analizine geçilmeden önce, korelasyon analizinin varsayımlarının karşılandığı doğrulandı.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları, umut düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığını test etmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi testi uygulanmış olup Tablo 2'te gösterilmiştir.

Tablo 2

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, umut düzeyleri arasındaki İlişki Düzeyleri

Ölçekler	Katsayı	BF	YD	SU
Bilinçli Farkındalık	r	1		
	p			
Yaşam Doyumu	r	,381**	1	
	p	0		
Sürekli Umut Ölçeği	r	,250**	,271**	1
	p	1		

Tablo 2 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ile sürekli umut ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı ve pozitif yönde düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir ($p < 0,05$). Aynı zamanda bilinçli farkındalık ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$). Elde edilen sonuçlar incelendiğinde; öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının ve sürekli umut ölçek puanlarının arttığı söylenebilir.

Cinsiyet değişkenine göre öğrencilerin bilinçli farkındalık, yaşam doyumu, umut düzeyi ölçek puanlarının farklılaşma durumlarına ilişkin t testi sonuçları Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3

Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Farklılaşma Durumlarına Dair T Testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	Ort.	Ss	t	p
Bilinçli Farkındalık (BF)	Kadın	138	2,57	0,5	-1,808	,072
	Erkek	63	2,7	0,51		

Yaşam Doyumu(YD)	Kadın	138	3,27	0,97	,576	,566
	Erkek	63	3,19	0,99		
Sürekli Umut Ölçeği(SU)	Kadın	138	5,39	0,88	,603	,547
	Erkek	63	5,31	1,04		

Tablo 3'teki verilere göre, öğrencilerin cinsiyetlerine bağlı olarak bilinçli farkındalık, yaşam doyumu ve sürekli umut puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p>0,05$). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile yaşam doyumları, umut düzeyleri arasındaki ilişki öğrencilerin kadın ya da erkek olmasına göre anlamlı farklılık göstermediği söylenebilir

Öğrencilerin yaş gruplarına göre ölçek puanlarının farklılaşma durumlarına dair ANOVA testi sonuçları Tablo 4'da gösterilmiştir.

Tablo 4

Öğrencilerin Yaş Gruplarına Göre Ölçek Puanlarının Farklılaşma Durumlarına Dair Anova Testi Sonuçları

Ölçek	Kategori	n	Ort.	Ss	F	P	Fark
Bilinçli Farkındalık (BF)	18 ve 19 Yaş	40	2,64	0,48	1,125	0,346	
	20 Yaş	30	2,44	0,59			
	21 Yaş	51	2,67	0,47			
	22 Yaş	45	2,6	0,47			
	23 yaş ve üzeri	35	2,64	0,55			
Yaşam Doyumu (YD)	18 ve 19 Yaş(A)	40	3,45	0,89	2,429	0,049*	A>B
	20 Yaş(B)	30	2,85	1,08			C>A
	21 Yaş(C)	51	3,31	0,92			D>A
	22 Yaş(D)	45	3,4	0,87			
	23 yaş ve üzeri(E)	35	3,05	1,07			
Sürekli Umut Ölçeği (SU)	18 ve 19 Yaş	40	5,61	0,56	1,811	0,128	
	20 Yaş	30	5,08	0,92			

21 Yaş	51	5,48	0,95
22 Yaş	45	5,26	0,89
23 yaş ve üzeri	35	5,31	1,23

Tablo 4 incelendiğinde; öğrencilerin yaş gruplarına göre Bilinçli Farkındalık ve Sürekli Umut Ölçeği puanları arasında anlamlı farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Ancak öğrencilerin yaş gruplarına göre Yaşam Doyumu puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0,05$). Öncelikle en yüksek yaşam doyumu puan ortalamasına 18 ve 19 yaş grubu öğrencilerin sahip olduğu görülmektedir (Ort.=3.45). 18 ve 19 yaş grubu öğrencilerin Yaşam Doyumu puanlarının 20 yaş grubu öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu, 22 yaş grubu öğrencilerin Yaşam Doyumu puanlarının 20 yaş grubu öğrencilerinin yaşam doyumu puanlarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir.

Sonuç, Tartışma Ve Öneriler

Araştırma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları, yaşam doyumları ve umut düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık ile umut düzeyi arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülürken; bilinçli farkındalık ile yaşam doyumları arasında anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki vardır. Araştırma sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasıyla birlikte yaşam doyumları ve umut düzeylerinin de arttığı gözlenmektedir.

Bu çalışmanın sonuçları literatürde yer alan bilinçli farkındalık araştırmalarının sonuçlarını destekler niteliktedir. Alan yazın incelendiğinde bilinçli farkındalık çalışmalarının pozitif kavramlarla ilişkisini inceleyen araştırmaların sınırlı olduğu görülmekle birlikte çalışmalar geliştirilmeye devam etmektedir. Şahin (2019) tarafından 306 üniversite öğrencisinden oluşan örnekleme göre, bilinçli farkındalık puanları ile yaşam doyumu puanları arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgulara göre, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Ayrıca, yapılan analizler bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordadığını göstermektedir. Farkındalığı yüksek birey zihnini yaşadığı ana yönlendirir; duygu ve düşüncelerini izler. Birey geçmişte olanların ve gelecekte olabileceklerin farkındadır fakat onlarla mücadele

etmeksizin orada olduklarını bilir dikkatini an'a verir (Atalay, 2021). Bu nedenle bireyin yaşamına dair kabul edici yönü yaşam doyumuna katkı sağlamış olabilir.

Psikolojik danışma müdahalelerinin bilinçli farkındalığı artırarak yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediği yönünde yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalar, bilinçli farkındalık odaklı müdahalelerin bireylerin yaşam doyumunu artırmada etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Demir, 2015). Çünkü farkındalığı yüksek bireyler kaygılarını ve kuruntulu düşüncelerini yok etmeye çalışmazlar, onları yeni veriler ışığında değerlendirir yeni bağlar kurmaya çalışırlar. Bu yönüyle bireye yardımcı olduğu söylenebilir. Güler ve Usluca (2021) tarafından gerçekleştirilen çalışma, 18 yaş ve üzeri 350 kişilik bir örneklem üzerinde yapılmış olup, yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgular, yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalık arasındaki pozitif yönlü ilişkiyi destekler niteliktedir.

Bireyin yaşam doyumunu; hayattan memnun olmak, hayatı anlamlı bulmak, hedefleri elde etmek için gayret etmek, yaşananlara pozitif yaklaşmak, fiziksel ve duygusal olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, düşüncelerinde saydam olmak, aktif bir birey olmak, ailesi ve çevresiyle iyi ilişkilerinin olmasıyla belirlenir (Dağlı, 2016). Bu değişkenler, bilinçli farkındalık sahibi bireylerin aktif olarak kullandığı nitelikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bilinçli farkındalık, daha iyi zihinsel sağlık, daha fazla yaşam doyumunu ve çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilidir. Slonim vd., (2015) tarafından yapılan araştırmada, iyi oluş düzeyinin artırılmasında bilinçli farkındalığın rolüne dikkat çekilmiştir. İyi olmak da yaşamdan doyum elde etmeyle kendini gösterecektir. Yıkılmaz ve diğ. (2015), Kırdök ve diğ., (2018), bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını; Özdoğan (2018) ise bu iki değişken arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir.

Araştırma bulgularımızda üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre bilinçli farkındalık, yaşam doyumunu ve umut düzeylerinin anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Alan yazın da bu bulguyu destekler niteliktedir. Başar ve Kösem (2017) tarafından 547 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada kadın ve erkek öğretmen adaylarının yaşam doyumlarının benzerlik gösterdiği ve anlamlı bir farkın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Şahin (2019) tarafından yapılan araştırmada ise 306 üniversite öğrencisi çalışmaya dâhil edilmiş cinsiyet değişkeni açısından bilinçli farkındalık, iyi oluş ve yaşam doyumunu ile anlamlı düzeyde bir farklılaşma görülmemiştir.

Bulgulara bakıldığında üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre bilinçli farkındalıkları ile umut düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmediği yönüdeyken; bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılığın olduğunu göstermektedir. 18 ve 19 yaş grubu öğrencilerin yaşam doyumu anlamlı dereceden yüksek; 22 yaş grubu öğrencilerin ise 20 yaş grubu öğrencilerinin yaşam doyumundan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Tuncer'in (2017) yaptığı çalışmaya katılan öğrencilerin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalıkları ile yaş değişkeni arasında anlamlı fark görülmemiştir. Menekşe (2019) tarafından 187 gönüllü üniversite öğrencisi ile yapılan çalışmada bilinçli farkındalık ile umut düzeyi yaş gruplarına göre anlamlı düzeyde farklılaşmaktadır. Literatür üniversite öğrencilerinin yaş gruplarına göre bilinçli farkındalıkları ile umut düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmediği bulgusunu destekler niteliktedir.

Öneriler

Bu çalışma 18-29 yaş arasında üniversite öğrencileri ile yapılmıştır. Bununla birlikte, bilinçli farkındalık ile ilgili çalışmalar farklı yaş gruplarındaki bireylere uygulandığında, yaşam standartları ve deneyimlerin farklı olması nedeniyle farklı bulgular elde edilmesi olasıdır. Dolayısıyla, benzer çalışmalar ergenler ve çocuklar gibi farklı örneklem gruplarıyla da gerçekleştirilebilir.

Üniversite örnekleminde farklı fakülteler araştırmaya dahil edilerek fakülte, bölümler arası karşılaştırmalar incelenebilir.

Araştırmanın sonuçlarına göre 18-29 yaş arasında üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarıyla umut düzeyleri ve yaşam doyumları arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Bu bağlamda, yetişkinlerle çalışan ruh sağlığı birimleri, bilinçli farkındalık temelli programlara odaklanarak bireylerin olumlu ruh hallerine katkıda bulunabilirler. Bu programlar, bireylerin farkındalık becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir, stresle başa çıkma becerilerini artırabilir ve duygusal refahlarını iyileştirebilir. Bu şekilde, ruh sağlığı birimleri bireylerin daha sağlıklı bir zihinsel duruma ulaşmalarına ve yaşamlarını daha tatmin edici bir şekilde sürdürmelerine yardımcı olabilirler.

Bilinçli farkındalığın yaşam doyumu ile olan anlamlı ilişkisi dikkate alınarak üniversite öğrencilerinin eğitim programlarında öz farkındalığı artırmaya yönelik seçmeli dersler ve projelere yer verilebilir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki anlamlı ilişki göz önüne alındığında, eğitim programlarında öz farkındalığı artırmaya yönelik seçmeli dersler ve projelere yer verilebilir.

Ayrıca, meditasyon, yoga, nefes çalışmaları gibi bilinçli farkındalık tekniklerinin uygulandığı etkinliklere de yer verilebilir. Bu şekilde, öğrencilerin kendilerini daha iyi tanımaları, stresle başa çıkmaları ve yaşamlarında daha fazla tatmin ve denge sağlamaları desteklenebilir.

Kaynakça

- Akbulut, M. (2021). Bilinçli farkındalık sayesinde stresle başa çıkmanın yaşam doyumunun üzerine etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(120), 304-319
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atalay, Z. (2021). *Mindfulness-bilinçli farkındalık*. İstanbul: İnkılap Kitabevi
- Avşar, N. (2020). *Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler* (Master's thesis, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı).
- Bilge, Uzun., & Tennur, Kral L. (2021). Fark et, anda kal; namıdiğer mindfulness: farkındalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27.
- Büyüköztürk, Ş. (2020). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analiz El Kitabı (27. Baskı)*. Ankara: PEGEM Yayınları.
- Catak, P. D. (2012). The Turkish version of mindful attention awareness scale: preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1-9.
- Dağlı, A., & Baysal, N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59).
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları*, 35(1), 15-26.

- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling And Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Ersoy, A. F. , & Arpacı, F., (2003). Üniversite öğrencilerinin konut koşullarının ve konutta yaşamayı tercih etme nedenlerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, no.158, 181-191.
- Güler, K., & Usluca, M. (2021). Yetişkin bireylerde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*, 5(1), 372-383.
- Karahan, T. F., Sardoğan, M. E., Özkamali, E., & Dicle, A. N. (2005). Üniversite 1. sınıf öğrencilerinin üniversiteye uyum düzeylerinin sosyo-kültürel etkinlikler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(30), 63-71.
- Karasar, N. (2022). *Bilimsel araştırma yöntemi* (37.Basım). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kınay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Master's thesis, İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.).
- Kırdök, O. , Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Alibekiroğlu, P. B.(2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Menekşe, M. (2019). *Psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık düzeyleri ile umut ve sürekli kaygı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Nam, A., & Akbay, S. E. (2020). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu: Beş faktör kişilik özellikleri, bilinçli farkındalık ve yılmazlığın rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(31), 4210-4237.
- Özdel, L., Bostancı, M., Özdel, O., & Oğuzhanoglu, N. K. (2002). Üniversite öğrencilerinde depresif belirtiler ve sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 3(3), 155-161.
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özgür, G., Babacan-Gümüş, A., & Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.

- Slonim, J., Kienhuis, M., Benedetto, M. D., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical Education Online*, 20 (1), 1-13. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.27924>.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151-176.
- Tarhan, S., & Bacanlı, H. (2015). Sürekli Umut Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 1-14.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Işık Üniversitesi).
- Yıkılmaz, M., & Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 297-315.

Extended Abstract

Purpose

The concept of hope has an important place in the positive evaluations of young adult university students for the future. In general, we do not listen to the voice of our needs and feelings in life, and we are swept away. As our mind travels between the past and the future, regrets about the past; continues to feed their anxieties about the future. We cannot separate our personal comments and judgments from our experiences, we integrate with them. In the practice of mindful awareness, the main thing is to maintain a distanced stance from our lives and experiences. The individual who builds his outlook on life and his future with hope is open to recognizing and accepting the opportunities that come his way. He appropriately evaluates the opportunities he sees in favor of himself and others. The individual may show greater proficiency in the face of difficulties. Therefore, it is thought that hope contributes significantly to the mental health of university students (Mutlu, 2017). When the literature is examined, few studies have been found that examine the relationship between mindfulness and hope. It is thought that this study, which deals with the relationship between mindfulness and hope, will contribute to the literature.

When the literature is examined, it is seen that a limited number of studies have been conducted on mindfulness in the sample of university students studying in our country. The ability of university students to cope with challenging life situations they encounter in their lives is associated with

these three concepts. When the studies are examined, it can be said that having these characteristics in the lives of university students helps them to overcome challenging experiences with the least damage and to develop in a stronger and healthier way.

Based on all these explanations, the aim of this study is to examine whether there is a significant relationship between the mindfulness of university students, their hope levels, and their life satisfaction. The research questions determined for this purpose are given below:

1. Is there a significant relationship between the mindfulness of university students and their life satisfaction and hope levels?
2. The relationship between university students' conscious awareness, life satisfaction and hope levels;
 - a) gender,
 - b) Does it differ significantly by age?

Method

In the study, the relational survey model was used because the relationship between university students' mindfulness, hope levels, and life satisfaction was examined. It is a model that aims to reveal whether there is a change between two or more variables and the degree of this change (Karasar, 2022).

The study group of the research consists of 201 students, 138 female and 63 male, studying in different departments of Burdur Mehmet Akif Ersoy University, Faculty of Education, Faculty of Health Sciences and Faculty of Sport Sciences in the fall semester of the 2022-2023 academic year. Volunteer students were included in the study. While determining the study group, sample selection was made in accordance with simple random sample selection. It is left to chance that the elements that make up the universe are included in the sample (Karasar, 2022). While the age range of the students was 18-29, the average was determined as 21.09.

Discussion and Results

According to the research findings, it is seen that there is a positive and significant relationship between university students' mindfulness, life satisfaction and hope levels. While it is seen that there is a low level of positive and significant relationship between mindfulness and hope level; There is a significant and positive moderate relationship between mindfulness and life satisfaction. Looking at the results, it can be said that as the level of conscious awareness of university students increases, their life satisfaction and hope levels increase.

The results of this study support the results of mindfulness studies in the literature. When the literature is examined, it is seen that the studies examining the relationship between mindfulness studies and positive concepts are limited, but studies continue to be developed. Şahin (2019) found a positive and significant relationship between university students' mindfulness scores and life satisfaction scores in a sample of 306 university students, including 194 female students and 112 male students, and it was seen that mindfulness predicts life satisfaction. An individual with high awareness directs his mind to the moment he lives; monitors their feelings and thoughts. The individual is aware of what happened in the past and what may happen in the future, but he knows that they are there without struggling with them, and he pays attention to the moment (Atalay, 2021). Therefore, the accepting aspect of the individual's life may have contributed to life satisfaction. Psychological diagnosis showing that mindfulness increases life satisfaction.

ETİK BEYAN: "*Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalıkları, Umut Düzeyleri, Yaşam Doyumları Arasındaki İlişki*" başlıklı çalışmanın yazım sürecinde bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulmuş; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifat yapılmamıştır ve veriler toplanmadan önce Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik kurulundan 5/04/2022 tarihli, 2023/233 sayılı etik izin alınmıştır. Karşılaşılacak tüm etik ihlallerde "Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Yayın Kurulunun" hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğunu taahhüt ederim.