

# Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Mânevî Kaynaklar

## Mindfulness, Meaning of Life, and Spiritual Resources in Generation Z

Emine BAYRAK<sup>1</sup> 

Sema ERYÜCEL<sup>2</sup> 

<sup>1</sup>Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya, Türkiye

<sup>2</sup>Akdeniz Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, Felsefe ve Din Bilimleri Bölümü, Din Psikolojisi Anabilim Dalı, Antalya, Türkiye



Bu makale, birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında 2023 yılında hazırladığı “Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Mânevî Kaynaklar” adlı yüksek lisans tezinden üretilmiştir.

Sorumlu Yazar/Corresponding Author:  
Sema ERYÜCEL  
E-mail: semaeryucel@akdeniz.edu.tr

Geliş Tarihi/Received: 11.12.2023  
Kabul Tarihi/Accepted: 17.04.2024  
Yayın Tarihi/Publication Date: 03.05.2024

Atıf: Bayrak, Emine - Eryücel, Sema. “Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Mânevî Kaynaklar”. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61/1 (Haziran 2024), 142-152.

Cite this article as: Bayrak, Emine - Eryücel, Sema. “Mindfulness, meaning of life and sources of spirituality in generation Z”. *Journal of İlahiyat Researches* 61/1 (June 2024), 142-152.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

***İlahiyat Tetkikleri Dergisi* 61/1 (2024), 142-152 / DOI: 10.29288/ilted.1415755**

### ÖZ

Kuşak kavramı toplumun aynı zaman diliminde meydana getirdiği akran grubu olarak tanımlanmaktadır. Kuşak ayrımı konusunda yapılan çalışmalar, Z kuşağını 1995 ve sonrası doğanlar olarak belirlemektedir. Bilinçli farkındalık burada ve şimdi olana yargısız şekilde dikkatini vermek ve deneyimi olduğu gibi kabul etmektir. Yaşamın anlamı ise bireyin varoluşunun anlamı ve bir anlama yönelik arayışı olarak tanımlanmaktadır. Mânevîyat, bireyin yaşamı boyunca kutsal anlamının ve kutsal ile ilişki kurmanın yeni yollarını keşfettiği ruhsal bir arayış sürecidir. Teknoloji nesli olan Z kuşağında pek çok olumlu psikolojik değişken ile ilişki olan yaşamda anlam bilinçli farkındalık ve mânevî kaynaklar arasındaki ilişkinin incelenmesi araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırmanın katılımcıları Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören bireylerden tesadüfi yöntemle seçilen 500 öğrencidir. Araştırmada bilinçli farkındalık düzeyini ölçmek üzere Brown ve Ryan tarafından geliştirilen, Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Yaşamın anlamı değişkeni için ise Steger ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Yarar tarafından Türkçeye uyarlanan Yaşamın Anlamı Ölçeği tercih edilmiştir. Son olarak mânevî kaynaklar değişkeni için Westbrook ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Ekşi ve arkadaşları tarafından Türkçeye uyarlanan Mânevî Kaynaklar Ölçeğinden yararlanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 26 ile yapılmıştır. Araştırma bulgularına göre bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve mânevî kaynaklar arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Din Psikolojisi, Z Kuşağı, Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı, Mânevî Kaynaklar.

### ABSTRACT

The concept of generation is defined as a peer group formed by society within the same time period. Studies on generational differences identify Generation Z as those born in the year 1995 and afterwards. Mindfulness refers to paying attention to what is happening here and now without judgment and accepting the experience as it is. The meaning of life is defined as the meaning of an individual's existence and the search for meaning. Spirituality is a spiritual quest process in which an individual discovers new ways to understand and connect with the sacred throughout life. The study aims to examine the relationship between the meaning of life, mindfulness, and spiritual resources, which are associated with many positive psychological variables in Generation Z, known as the technology generation. The participants of the study were 500 students randomly selected from those studying at Akdeniz University. In the study, the Mindfulness Attention Awareness Scale, developed by Brown and Ryan and adapted to Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici, and Deniz, was used to measure the level of mindful awareness. For the variable of meaning of life, the Meaning in Life Scale developed by Steger and colleagues and adapted to Turkish by Yarar was preferred. Finally, for the variable of spiritual resources, the Spiritual Resources Scale developed by Westbrook and colleagues and adapted to Turkish by Ekşi and colleagues was utilized. The statistical analysis of the data was performed with SPSS 26. According to research findings, a significant positive relationship has been found between mindfulness, meaning of life, and spiritual resources.

**Keywords:** Psychology of Religion, Generation Z, Conscious Awareness, Meaning of Life, Spiritual Resources.

## GİRİŞ

Z kuşağını diğer kuşaklardan ayıran en belirleyici faktör internet çağında dünyaya gelmiş olmalarıdır. Dijital platformlar, Z kuşağının inanç ve değerlerini belirlemede oldukça etkilidir. Araştırmalar, Z kuşağı bireylerinin dijital platformlara karşı tutumlarının, toplumsal değişimler ile yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Dijital dönemde yaşayan Z kuşağının teknolojik bağımlılığı da yaşam olayları karşısında tercihlerini etkilemektedir.

Bilinçli farkındalık, burada ve şimdi olana yargısız şekilde dikkatini vermektir.<sup>1</sup> Bireyin farkındalığı ne kadar artarsa olayları farklı yönleriyle değerlendirebilmek için dikkatini yöneltmesi de o kadar artacaktır. Bilinçli farkındalık bireyin hem zihinsel, psikolojik, duygusal, sosyal ve mânevî gelişimi ile hem de iyi oluşu ile yakından ilişkilidir.

Z kuşağı bireylerinin de diğer kuşaklar gibi huzurun kaynağına ulaşma, hayatın anlamı ve amacı, insanlar ile olumlu ilişkiler ve acının dönüşümü gibi mânevî ihtiyaçları bulunmaktadır. Ayrıca bu ihtiyaçlar günlük yaşamlarında tutum ve davranışlarını etkilemektedir. Yaşamda anlam bireyde pozitif değişimlere, yaşamın anlamsız olması ise bireyde olumsuz duygu ve düşüncelere yol açmaktadır.<sup>2</sup> Bireyin yaşamda anlam ve amaç arayışı maddi değerlerden idealist değerlere geçiş sürecidir.<sup>3</sup> Mâneviyat, yaşam olayları karşısında anlam, amaç ve bakış açısı sunma kapasitesine sahiptir.<sup>4</sup> Mâneviyata sahip insanların psikolojik, sosyal ve fiziksel alanlarda olumlu yönde etkilendiğini gösteren araştırmalar mevcuttur.<sup>5</sup> Din ve mâneviyat bireyin hayatını anlamlandırmasına ve zorluklarla mücadele etmesine katkı sağlamaktadır.<sup>6</sup> Araştırmanın amacı Z kuşağı bireylerinde bilinçli farkındalık, yaşamda anlam ve mânevî kaynaklar arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Yukarıda ifade edilen amaçlar doğrultusunda bu araştırmada şu sorulara cevap aranmaktadır:

- Z kuşağı bireylerinde bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve mânevî kaynaklar arasındaki ilişki nedir?
- Z kuşağı bireylerinde bilinçli farkındalık, yaşamın anlamının alt boyutları ve mânevî kaynakların alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Sosyodemografik değişkenler bakımından Z kuşağı bireylerinde bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve mânevî kaynaklar arasında farklılık göstermekte midir?

### 1. Z KUŞAĞI, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAMIN ANLAMI VE MANEVİ KAYNAKLAR

Z kuşağı 1995 ve sonrası doğanlar<sup>7</sup> şeklinde belirtilmiştir. Kuşaklar arasında değişen yaşam şartları ile sosyal, kültürel, tarihsel ve teknolojik koşullar bireyler arasında anlayış ve tutum farklılıkları meydana getirmiştir. Z kuşağı ifade edilirken farklı kullanımlar tespit edilmiştir. Z Kuşağı/Generation Z, Yeni Nesil/Generation Next<sup>8</sup>, Kristal Kuşak/Crystal Generation, Teknoloji Kuşağı/Generation Tech, i-Nesli/i-Generation/Internet Generation, Dijital Yerliler/Digital Natives<sup>9</sup>, Yeni Sessiz Kuşak/New Silent Generation<sup>10</sup>, Kar Tanesi Jenerasyonu/ Snowflake Generation<sup>11</sup> şeklindedir.

Z kuşağının akıllı telefonlara, internete ve sosyal medyaya olan bağılılıkları/bağımlılıkları 2011'den sonra aşırı bağıllık hali şeklinde<sup>12</sup> gerçekleşmiştir. Teknolojiye bağımlı oldukları ve ana dillerinin teknolojik olduğu<sup>13</sup> belirtilmiştir. Bu neslin serbest zamanlarını doldurma şekilleri de telefonlar ve sosyal medya platformları olmuştur. Gençlerin uyumadan önce son gördükleri ve uyanınca ilk gördükleri telefondur. Z kuşağına verilen isimlerden biri olan Kar Tanesi Jenerasyonu onların kırılğanlıklarına işaret eder. Kırılğanlık, kaygı ve depresyon özellikleri arasında görülmektedir. Gençlik döneminin getirdiği belirsizlikler ile dijital platform bağımlılığı, Z kuşağında kaygı ve depresyonu arttırmaktadır.

<sup>1</sup> Ruth A. Baer vd., "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness", *Assessment* 13/1 (Mart 2006), 28.

<sup>2</sup> Habil Şentürk - Selahattin Yakut, "Hayatın Anlamı ve Din", *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (01 Aralık 2014), 45-60.

<sup>3</sup> Cheryl Delgado, "A Discussion of the Concept of Spirituality", *Nursing Science Quarterly* 18/2 (2005), 157-162.

<sup>4</sup> Harold G. Koenig, "Spirituality and Mental Health", *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 7/2 (2010), 116-122.

<sup>5</sup> Christina M. Puchalski vd., "Spirituality and health: the development of a field", *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges* 89/1 (Ocak 2014), 10-16.

<sup>6</sup> Duygu Hiçdurmaz - Fatma Öz, "Stresle Başetmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüalite", *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 16/1 (23 Mart 2013), 50-56.

<sup>7</sup> Jean M. Twenge, *i-Nesli*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018), 7.

<sup>8</sup> William J. Egnatoff, "Growing Up Digital. The Rise of the Net Generation", *Education and Information Technologies* 4/2 (1999), 203-205.

<sup>9</sup> Marc Prensky, "Digital Natives, Digital Immigrants", *On the Horizon* 9/5 (Ocak 2001), 1-6.

<sup>10</sup> William Strauss - Neil Howe, *Generations: the history of America's future, 1584 to 2069* (New York: William Morrow and Company Inc, 1991), 335.

<sup>11</sup> Claire Fox, *I Find That Offensive!* (London: Biteback Publishing, 2017), 16.

<sup>12</sup> Jean M. Twenge, *i-Nesli*, çev. Okhan Gündüz (İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018), 82.

<sup>13</sup> Thomas C. Reeves, "Generational differences", *Handbook of research on educational communications and technology* (2008), 295-303.

Mindfulness kelimesi bilinçli bir şekilde şimdiki âna odaklanmaktır.<sup>14</sup> Şimdiki zamanda ve yargısız şekilde bir şeyleri olduğu gibi görmekten kaynaklanmaktadır.<sup>15</sup> Farkındalık, an be an yaşanan deneyime bilinçli olarak dikkat ederek ortaya çıkmaktadır.<sup>16</sup> Bir başka ifadeyle burada ve şimdi olana yargısız şekilde dikkatini vermek ve deneyimi olduğu gibi kabul etmektir.<sup>17</sup> Bilinçli farkındalık, şimdi mevcut olan tecrübe üzerinde artırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Bilinçlilik kelimesi farkındalık ve dikkati içerisinde barındırmaktadır. Dikkat ise farkındalığı artırılmış bir hassasiyetle tecrübenin belirli bir kısmına odaklanma sürecidir.<sup>18</sup> Bilinçli farkındalık, iyi olma hali ile ilişkilidir. Kişi farkındalığı sayesinde olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenmektedir.<sup>19</sup> Bilinçli farkındalık, bireyin karşılaştığı yaşam deneyimlerini olumlu-olumsuz nasıl değerlendirdiği konusunda belirleyicidir.

Yaşamın anlamını ilk kez sistematik olarak ele alan Frankl, "logoterapi" teorisiyle bireylerin yaşadığı anlam sorunu ve çözümü konusunda çalışmalar yapmıştır.<sup>20</sup> Logoterapi terimi "logos" kelimesinden türetilmiştir. Logoterapi, bireyin varoluşunun anlamı ve insanın bir anlama yönelik arayışıdır.<sup>21</sup> Bu teoriye göre kişinin güdülendirici gücü, yaşamında bir anlam bulma arayışıdır. Anlam arayışı ferden doğası ve ihtiyacın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Anlam arayışının yaşamın temel motivasyonu olduğu ifade edilmiştir.<sup>22</sup> Yaşamı anlamlandırmak isteyen insan, meydana gelen olayları kavramaya çalışır. Anlam arayışı pozitif sonuçlanan bireylerin anlamlı bir hayat yaşadıkları belirtilmiştir. Anlam arayışında din, hayata anlam sağlayabilmektedir.<sup>23</sup> Bireyin yaşadığı durumu anlama ve anlamlandırma gayreti bu durumu benimsemeye yardımcı olmaktadır. Yaşamda anlamın, anlamın varlığı ve aranan anlam olarak iki boyutu vardır. Bireyin yaşamın anlamını ve önemini oluşturma ve çoğaltma hakkındaki istek ve çabasına *aranan anlam* denilmektedir.

Mâneviyat kavramı, tarihin ilk dönemlerine kadar uzanan eski bir geçmişe sahiptir. Bu kavram her kültür, ülke, din ve insana göre farklı anlamlara gelmektedir. Tarihsel süreç içerisinde insanların mâneviyat algılarında da anlam ve kullanım açısından değişimler meydana gelmiştir. Son yıllarda din ve mâneviyat üzerine çoğalan araştırmalara göre dinî ve manevî uygulama, fiziksel ve zihinsel sağlıkla olumlu ilişkilidir.<sup>24</sup> Bu artış beraberinde çeşitli tanımların ortaya çıkmasına neden olmuştur.

Arapça kökenli bir kelime olan mâneviyatın, TDK'ye göre iki anlamı karşımıza çıkmaktadır. Öncelikle "maddi olmayan şey, mânevî şeyler" olarak tanımlanmıştır. Burada geçen "mânevî" kelimesi ise "görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhanî tinsel, maddî karşıtı" olarak geçmektedir. İkinci anlamı 'yürek gücü, moral'<sup>25</sup> olarak tanımlanmaktadır. Mâneviyat kavramının İngilizce karşılığı olarak 'spirituality' kullanılmaktadır. Kelimenin kökeni 'spiritus/nefes' kelimesinden ortaya çıkmıştır.

Mâneviyat, yaşamın birbirine bağlı olduğunu ifade eder. Beden, zihin ve ruh bir birlik içerisinde.<sup>26</sup> Mâneviyatın aşkın bir yönü olduğu, insan tecrübelerini aşan bir gerçekliği olduğu kabul edilmektedir.<sup>27</sup> Mâneviyat farklı düşünce ve tecrübeleri barındırmaktadır. Mâneviyat, tanrı'ya yakınlık veya bağlılık olarak da tanımlanmaktadır.<sup>28</sup> Mâneviyat, bireylerin yaşam süresi boyunca kutsalı anlamının ve ilişki kurmanın yeni yollarını keşfettikleri, yüksek varoluşsal farkındalık ya da kaygı deneyimledikleri ruhsal arayış sürecidir.<sup>29</sup>

Mâneviyat kavramının tanımları incelendiğinde araştırmacılar dini, mâneviyattan ayırmamışlardır. Ancak zaman içerisinde

<sup>14</sup> Jon Kabat-Zinn, *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness* (London: Hachette UK, 2005), 22.

<sup>15</sup> Jon Kabat-Zinn vd., *İyi Hissetme Sanatı*, çev. Zeliha Handan Haktanır (İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2015), 1481-1483.

<sup>16</sup> Jon Kabat-Zinn, "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future", *Clinical Psychology: Science and Practice* 10/2 (2003), 144-156.

<sup>17</sup> Ruth A. Baer vd., "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness", *Assessment* 13/1 (Mart 2006), 26.

<sup>18</sup> Drew Westen, *Psychology: Mind, Brain, & Culture*, 2nd Edition (New York: Wiley, 1998), 333.

<sup>19</sup> Zümra Özyeşil, *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Konya: Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011), 50.

<sup>20</sup> Ali Ayten, *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri* (İstanbul: İz Yayıncılık, 2015), 152.

<sup>21</sup> Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı*, çev. Özge Yılmaz (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2019), 115-116.

<sup>22</sup> Viktor Emil Frankl, *İnsanın Anlam Arayışı* (İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2019), 105.

<sup>23</sup> Asım Yapıcı, *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık* (Adana: Karahan Kitabevi, 2007), 97.

<sup>24</sup> Carolyn M. Aldwin vd., "Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective", *Psychology of Religion and Spirituality* 6/1 (2014), 9-21.

<sup>25</sup> *Güncel Türkçe Sözlük*, "mânevî" (Erişim 06 Kasım 2022).

<sup>26</sup> LeRoy Spaniol, "Spirituality and connectedness", *Psychiatric Rehabilitation Journal* 25 (2002), 321-322.

<sup>27</sup> L. L. Lapierre, "A model for describing spirituality", *Journal of Religion and Health* 33/2 (Haziran 1994), 153-161.

<sup>28</sup> Peter C. Hill vd., "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure", *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (2000), 62.

<sup>29</sup> Kenneth I. Pargament, *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (New York: The Guilford Press, 2011), 36.

mâneviyat ile dinin kapsamı değişime uğramıştır. Din ve dindarlık tanımlarında daralma olmuştur. Maneviyat, bireysel aşkınlık ve anlamlılık gibi konularla bütünleşmiştir.<sup>30</sup> Batıda modernleşme, küreselleşme ve sekülerleşme gibi yaşanan bazı sosyal değişimler sonucunda bireylerin din ve maneviyat algısı etkilenmiştir.

Westbrook ve ark. tarafından geliştirilen mâneviyat modeli, tanrı, doğa, insan ve aşkın olarak dört kaynaktan<sup>31</sup> oluşmaktadır. tanrı mâneviyatı, tanrı ile kişisel yakınlık, bağlantı veya birlik olmayı<sup>32</sup> ifade etmektedir. Doğa mâneviyatı, doğa ile yakınlık, birlik veya bağlantı içermektedir. Kişinin ekoloji veya doğa ile ilişkisini ifade etmektedir. İnsan mâneviyatı da diğer insanlarla yakınlık, birlik veya bağlantı içerir. Aşkın mâneviyatı ise fiziksel evrenden farklı bir şeyle yakınlık, birlik veya bağlantı duygusunu geliştirir ve bu küçüklük duygusuyla gerçekleşir. Aşkın mâneviyatın özelliği “sözlerin başarısız oluşu” (nihai gerçeğin insanlık üzerinde güce sahip oluşu) sözcüklerle deneyimin tasvir edemeyeceği duygusudur.<sup>33</sup>

## 2. YÖNTEM

### 2.1. Araştırma Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmamızın değişkenleri demografik değişkenler, bilinçli farkındalık, yaşamda anlam ve mânevî kaynaklardır.

### 2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma, Z kuşağı bireylerinin bilinçli farkındalık düzeyi, yaşamın anlamı ve mânevî kaynaklar arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma evrenini 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında Eylül-Aralık ayları arasında Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören 19-24 yaş (1998-2002 doğumlu) arasındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemi ise tesadüfi yöntemle belirlenen 285 (%57) kadın, 215 (%43) erkek toplam 500 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini, araştırmacının uygun kişilere kolayca ulaşabilmesi göz önünde bulundurularak araştırma amacına göre belirlenmiştir. Bu araştırmada Z kuşağı üniversite öğrencilerinin demografik özellikleri algılanan bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve mânevî kaynaklar ilişkisi herhangi bir müdahalede bulunulmadan incelenmiştir. Araştırma için Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 30.11.2021 tarihli 407 sayılı “etik olarak uygun” kararı alınmıştır.

### 2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan Bilinçli Farkındalık ölçeği, Yaşamın Anlamı ölçeği ve Mânevî Kaynaklar ölçeği yapılarına uygun şekilde sayısal değerlere dönüştürülmüştür. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 26 ile yapılmıştır. Z kuşağında yer alan bireylerin bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve mânevî kaynakların demografik faktörler çerçevesinde değerlendirecek analiz yöntemlerini belirleyebilmek için verilerin normal dağılımına uygunluğu incelenmiştir. Yapılan analizler sonucunda normallik varsayımının sağlandığı görülmüştür. Elde edilen verilere göre bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin verilerin çarpıklık (skewness) katsayısı-.137, basıklık (kurtosis) katsayısı .199 olarak bulunmuştur. Yaşamın anlamı algısına ilişkin verilerin çarpıklık katsayısı-.512, basıklık katsayısı .495 tespit edilmiştir. Mânevî kaynakların kullanımına ilişkin verilerin çarpıklık katsayısı-.141, basıklık katsayısı-.252 olarak bulunmuştur. Toplanan verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2 ile +2 arasındadır. Bu kapsamda araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiş ve uygun analizler yapılmıştır. Araştırma verileri iki kategorili değişkenlerde t-testi, üç veya daha fazla ise değişkenler arasındaki farklılıkları bulabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Demografik formda gelir düzeyi araştırmanın yapıldığı tarihteki asgari ücret baz alınarak 3000 ve katları şeklinde yapılandırılmıştır.

#### 2.3.1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Araştırmada Brown ve Ryan tarafından geliştirilen, Özyeşil ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilinçli Farkındalık ölçeği kullanılmıştır.<sup>34</sup> Tek boyutlu olan ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek “hemen hemen her zaman”, “çoğu zaman”, “bazen”, “nadiren”, “oldukça seyrek”, “hemen hemen hiçbir zaman” seçenekli altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek, alınan düşük puan ise düzeyin düşük olduğunu göstermektedir. Alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük 15'tir. Geçerlik ve güvenilirlik ölçümleri yapılmış ve sonuçta yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir

<sup>30</sup> Sevde Düzgüner, *Maneviyat algısı ve diğer kâmlıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma* (Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı / Din Psikolojisi, Doktora Tezi, 2013).

<sup>31</sup> Charles J. Westbrook vd., “Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively”, *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 51 (2018), 125-138.

<sup>32</sup> Brian J. Zinnbauer vd., “Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy”, *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564.

<sup>33</sup> Ralph L. Piedmont, “Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model”, *Journal of Personality* 67/6 (1999), 985-1013.

<sup>34</sup> Kirk Warren Brown - Richard M. Ryan, “The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being”, *Journal of Personality and Social Psychology* 84 (2003), 822-848; Zümra Özyeşil vd., “Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması”, *Eğitim ve Bilim* 36/160 (2011).



ölçme aracı olduğu saptanmıştır. Güvenirlik için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar-test korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı ise .80 olarak tespit edilmiştir.

### 2.3.2. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Araştırmada Steger ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Yarar tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşamın Anlamı ölçeği kullanılmıştır.<sup>35</sup> Ölçek iki alt boyutlu ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları anlamın varlığı ve anlam arayışıdır. Her alt boyutta 5 madde bulunmaktadır. "Kesinlikle yanlış", "çoğunlukla yanlış", "kısmen yanlış", "doğru veya yanlış diyemem", "kısmen doğru", "çoğunlukla doğru", "kesinlikle doğru" seçenekleri ile oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Anlamın varlığı alt boyutundan alınan yüksek puan, hayatını anlamlı bulma duygusunun yüksek olduğunu, anlam aranması alt boyutundan alınan yüksek puan, bireyin anlam arayışı içerisinde olduğunu göstermektedir. Ölçeğin güvenirlik için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı anlamın varlığı için 0.90, anlam aranması içinse 0.91 olarak belirtilmiştir. Bu çalışmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .72 alt boyutlardan anlam varlığı .84, anlam arayışı .87 olarak bulunmuştur.

### 2.3.3. Mânevî Kaynaklar Ölçeği

Araştırmada Westbrook ve arkadaşları tarafından geliştirilen, Ekşi ve arkadaşları tarafından Türkçe'ye uyarlanan Mânevî Kaynaklar ölçeği kullanılmıştır.<sup>36</sup> Mânevî Kaynaklar Ölçeği dört alt boyuttan oluşmakta ve her bir boyut altı maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları "dini/kişisel inanç", "doğa", "insanlık" ve "aşkın" şeklindedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 30, en düşük 6'dır. Ölçeğin güvenirlik için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .79 olarak saptanmıştır. Bu araştırmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .94. Alt boyutlardan Din .96, Doğa .94, İnsan .92, Aşkın. 96 olarak hesaplanmıştır.

## 3. BULGULAR

Bu bölümde Z kuşağı üniversite öğrencilerinin algıladıkları bilinçli farkındalıkları, yaşamlarındaki anlam ve mânevî kaynakları arasındaki korelasyonlara, demografik değişkenlerle ilgili Anova analizlerine, cinsiyete ilişkin t testi sonuçlarına yer verilmiştir. Araştırmamızın değişkenleri demografik bilgiler (cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim durumu, aile gelir durumu, romantik ilişki, internet kullanımı), bilinçli farkındalık, yaşamda anlam ve mânevî kaynaklardır. Yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı ile cinsiyet, anne-baba eğitim durum, romantik ilişki, internet kullanım süresi değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Mânevî kaynaklar ile cinsiyet ve yaş değişkenleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmada bilinçli farkındalık ile yaş; yaşamın anlamı ile aile gelir durumu; mânevî kaynaklar ile internet kullanım süresi değişkenleri arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

**Tablo 1:** Yaşa göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

BİF_ort	N	Mean	Sd	F	p	Fark
19 (a)	109	3,6691	0,849	1,713	0,13	f>a
20 (b)	102	3,8405	0,743			
21 (c)	106	3,8635	0,810			
22 (d)	70	3,8076	0,857			
23 (e)	54	3,9617	0,751			
24 (f)	59	3,9966	0,795			

BİF: Bilinçli Farkındalık

Ort: Ortalama

Tablo 1'de katılımcıların Bilinçli Farkındalık puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) gösterilmektedir. Anova sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur (F=1,713; p=0,13<0,05). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc analizinde 24 yaşındaki katılımcıların (3,99 ± 0, 795) 19 yaşındaki (3,66 ± 0,849) katılımcılardan

<sup>35</sup> Michael F. Steger vd., "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life", *Journal of Counseling Psychology* 53 (2006), 80-93; Orhan Ferhat Yarar, *Autotelic Personality: Links with Flow Propensity, Personal Strengths, and Psychopathology* (Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015).

<sup>36</sup> Westbrook vd., "Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively"; Halil Ekşi vd., "Mânevî Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması", 2019.

bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

**Tablo 2:** Ailenin Gelir durumuna göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

		N	Mean	Sd	F	p	Fark
<b>YA_Ort</b>	3000 ve altı (a)	86	4,7430	0,970	3,222	0,013	b>e
	3001-6000 (b)	170	4,7524	0,993			
	6001-9000 (c)	118	4,6025	0,999			
	9001-12000 (d)	63	4,6825	0,989			
	12001 ve üzeri (e)	63	4,2571	0,971			
<b>YA_AV_Ort</b>	3000 ve altı (a)	86	4,4070	1,173	1,671	0,115	
	3001-6000 (b)	170	4,4518	1,087			
	6001-9000 (c)	118	4,1610	1,036			
	9001-12000 (d)	63	4,4730	1,057			
	12001 ve üzeri (e)	63	4,0540	1,147			
<b>YA_AA_Ort</b>	3000 ve altı (a)	86	5,1907	1,323	2,951	0,020	a>e
	3001-6000 (b)	170	5,0941	1,534			
	6001-9000 (c)	118	5,0593	1,409			
	9001-12000 (d)	63	4,9048	1,362			
	12001 ve üzeri (e)	63	4,4444	1,586			

YA: Yaşamın Anlamı

AV: Anlamın Varlığı

AA: Anlam Arayışı

Tablo 2’de Yaşamın anlamı ölçeği ortalama puanı ve yaşamın anlamı ölçeğinin alt boyutları ile ailenin geliri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan tek yönlü varyans analizi (Anova) gösterilmektedir. Anova sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,222$ ;  $p=0,013>0,050$ ;  $F=2,951$ ;  $p=0,020<0,050$ ). farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc analizinde 3001-6000 ( $4,75 \pm 0,993$ ) gelir düzeyine sahip katılımcıların 12001 ve üzeri ( $4,25 \pm 0,971$ ) gelir düzeyine sahip katılımcılarından anlamlı olarak daha fazla yaşamlarında anlam buldukları tespit edilmiştir. Anlam arayışı alt boyutunda ise 3000 ve altı ( $5,19 \pm 1,323$ ) gelir düzeyine sahip katılımcıların 12001 ve üzeri ( $4,44 \pm 1,586$ ) gelir düzeyine sahip katılımcılardan daha fazla anlam arayışı içinde oldukları bulunmuştur.<sup>37</sup>

**Tablo 3:** İnternet Kullanım durumuna göre Mânevî Kaynaklar (ANOVA)

		N	Mean	Sd	F	p	Fark
<b>MK_Ort</b>	2-3 saat (a)	174	3,4993	0,755	3,489	0,031	a>c
	4-5 saat (b)	213	3,3371	0,846			
	6 ve üzeri(c)	113	3,2566	0,819			
<b>MK_Din</b>	2-3 saat (a)	174	3,4636	1,256	3,861	0,022	a>c
	4-5 saat (b)	213	3,2582	1,290			
	6 ve üzeri(c)	113	3,0354	1,313			
<b>MK_Doğa</b>	2-3 saat. (a)	174	3,5029	1,021	1,968	0,141	
	4-5 saat (b)	213	3,3662	1,117			
	6 ve üzeri(c)	113	3,2493	1,085			
<b>MK_İnsan</b>	2-3 saat (a)	174	3,6159	0,879	0,553	0,576	
	4-5 saat (b)	213	3,5250	0,981			
	6 ve üzeri(c)	113	3,6121	0,950			
<b>MK_Aşkın</b>	2-3 saat (a)	174	3,4148	1,159	2,553	0,079	
	4-5 saat (b)	213	3,1987	1,143			
	6 ve üzeri(c)	113	3,1298	1,195			

MK: Mânevî Kaynaklar

Tablo 3’te Mânevî Kaynaklar ile internet kullanımı arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek amacı ile yapılan tek

<sup>37</sup> Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı (ASHB), "Asgari Ücret-2021" (Erişim 05 Mart 2023).

yönlü varyans analizi (Anova) yer almaktadır. Anova sonucuna göre grup ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmuştur ( $F=3,486$ ;  $p=0,031<0,050$ ;  $F=3,861$ ;  $p=0,022<0,050$ ). Farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan LSD post hoc analizinde interneti 2-3 saat kullanan ( $3,49\pm 0,755$ ) katılımcıların 6 saat ve üzeri kullanan ( $3,256 \pm 0,819$ ) katılımcılardan daha fazla mânevî kaynaklar puanına sahip olduğu tespit edilmiştir. Mânevî kaynakların din alt boyutunda ise interneti 2-3 saat kullanan ( $3,463\pm 1,256$ ) katılımcıların 6 saat ve üzeri kullanan ( $3,035\pm 1,313$ ) katılımcılardan daha fazla din alt boyutuna sahip oldukları görülmektedir.

**Tablo 4:** Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mânevî Kaynaklar İlişkileri (Korelasyon)

		YA_Ort	BİF_Ort	MK_Ort
YA_Ort	Pearson C.	1	,224**	,405**
	Sig. (2-t)		0	0
	N	500	500	500
BİF_Ort	Pearson C.	,224**	1	,129**
	Sig. (2-t)	0		0,004
	N	500	500	500
MK_Ort	Pearson C.	,405**	,129**	1
	Sig. (2-t)	0	0,004	
	N	500	500	500

YA: Yaşamın Anlamı  
BİF: Bilinçli Farkındalık  
MK: Mânevî Kaynaklar

Tablo 4'ü incelediğimizde yaşamda anlam ile bilinçli farkındalık düzeyinde pozitif bir anlamlılık görülmektedir ( $r=,224$ ). Yaşamda anlam arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de artmaktadır. Yaşamda anlamın alt boyutlarında anlamın varlığı ile bilinçli farkındalık arasında da anlamlılık bir farklılık vardır ( $r=,394$ ). Yaşamda anlamın varlığı arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de artmaktadır. Fakat Yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlam arayışı boyutu ile düşük düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir ( $r=,008$ ). Verileri incelediğimizde yaşamda anlam ile mânevî kaynaklar arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır ( $r=,405$ ). Yaşamda anlamın alt boyutlarından yaşamda anlamın varlığı ile mânevî kaynakların alt boyutları olan din, doğa, insan ve aşkın arasında da anlamlı bir ilişki vardır. Yaşamda anlamın varlığı arttıkça mânevî kaynakların kullanımı artmaktadır. Yaşamda anlam arayışı ile mânevî kaynakların alt boyutları olan din, doğa, insan ve aşkın arasında da anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaşamda anlam arayışı arttıkça Mânevî Kaynakların kullanımı artmaktadır.

#### 4. TARTIŞMA

Araştırmanın amacı Z kuşağında bilinçli farkındalık, yaşamda anlam ve mânevî kaynakların demografik değişkenler bağlamında incelenmesidir. Çalışmada bilinçli farkındalık ile cinsiyetler arası anlamlı farklılık bulunmaz iken yaş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın cinsiyetten bağımsız olduğu değerlendirilmektedir. Bulgunun literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir. Yaş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiye bakıldığında 24 yaşında olan katılımcıların 19 yaşında olan katılımcılardan daha fazla bilinçli farkındalık puanına sahip oldukları görülmektedir. Bireylerin özellikle gençlik döneminde büyüme ve gelişmeye bağlı olarak bilinçli farkındalık düzeyinin artması beklendiği bir durumdur. Ayrıca katılımcıların üniversite öğrencisi oldukları düşünüldüğünde eğitim, yaşa bağlı olarak beynin büyümeye devam etmesi, yaşam deneyimleri gibi pek çok faktör yaş ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi açıklayabilir. Bununla birlikte literatürde bilinçli farkındalığın cinsiyet gibi yaştan da bağımsız olduğunu gösteren çalışmalar olsa<sup>38</sup> da bu durumun yetişkin örneklem için geçerli olduğu rahatlıkla söylenebilir.

Araştırmada yaşamın anlamı ile aile gelir durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelir durumu kategorileri belirlenirken araştırmanın yapıldığı tarihteki asgari ücret baz alınarak 3000 TL ve katları belirlenmiştir. Gelir durumu değişkeninde "3001-6000" düzeyinde olan katılımcıların yaşamda daha fazla anlam buldukları tespit edilmiştir. Bulgunun literatür ile uyumlu olduğu değerlendirilmektedir. Orta gelir grubu yaşamda daha fazla anlam bulmaktadır. Asgari ücret ve altı gelir düzeyine sahip katılımcıların daha fazla anlam arayışı içinde oldukları tespit edilmiştir. Bu bulgunun da literatür ile uyumlu

<sup>38</sup> Torbjörn Josefsson vd., "Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being", *Mindfulness* 2/1 (2011), 49-58; Fatoş Kınay, *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Yüksek Lisans Tezi, 2013), 71.

olduğu görülmektedir. Nitekim literatürdeki bazı çalışmalara göre alt gelir grubu, yaşamda anlam bulmak için daha fazla arayış içindedir.<sup>39</sup>

Mânevî Kaynaklar ile internet kullanım süresi değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İnternet kullanım süresi değişkeninde “2-3 saat” internet kullanımı olan katılımcıların günde 6 saat ve üzeri internet kullanan katılımcılardan daha fazla mânevî kaynaklara sahip oldukları ve mânevî kaynaklarında din alt boyutunun belirleyici olduğu tespit edilmiştir. İnternette geçirilen sürenin mâneviyattan bağımsız olmadığı görülmektedir. Mânevî kaynaklar tüm bağımlılıklara karşı olduğu gibi internet bağımlılığına karşı da koruyucu bir faktördür. Gençlerin hayatında mânevî kaynakların artırılması önerilmektedir.

Bilinçli Farkındalık ile Yaşamın anlamı ölçeklerinden alınan puanlar arasında pozitif yönde anlamlılık görülmektedir. Bilinçli Farkındalığın en belirgin özelliklerinden biri olan gözlem, yaşantılar sonucu duygu, düşünce ve davranışlarında ortaya çıkan değişimleri fark etmektir. Literatürde farkındalık, sabırlı, yargılamadan, açık bir şekilde şimdide odaklanmak, öz farkındalık sağlamak olarak ifade edilmektedir.<sup>40</sup> Bireylerin pozitif sağlığın sonucu kendisini ve çevresini daha iyi anladıklarında daha yüksek anlam duygusuna sahip olduğu belirtilmektedir.<sup>41</sup> Bilinçli farkındalık ile anlam arayışı arasında pozitif ilişki görülmektedir. Bireyin anlam arayışı yeni imkanları görmesine veya mücadeleye girmesine neden olabilir. Her iki durum da bireyin anlam isteğini arttırabilir.

Yaşamın anlamı ile mânevî kaynaklar ölçeği arasında pozitif yönde anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Yaşamın anlamı ölçeği anlam varlığı alt boyutu ile mânevî kaynaklar ölçeğinin din, doğa, insan ve aşkın mâneviyatı alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmaktadır. Bulgunun literatür ile uyumlu olduğu değerlendirilmektedir. Dinin insana başka hiçbir yerde bulamayacağı anlam ve güven sağlamaktadır.<sup>42</sup>

Bilinçli Farkındalık ile Mânevî Kaynaklar arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki bulunmaktadır. Mânevî kaynakların alt boyutu olan din mâneviyatı arasında pozitif anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmamıza katılan Z kuşağı bireylerinden farkındalığı yüksek olanların kullandıkları mâneviyat kaynağının din mâneviyatı olduğu görülmektedir. Mâneviyat ve farkındalık her insanda potansiyel olarak var olduğu düşünülmektedir.

## SONUÇ

Araştırmanın bulgularına göre; bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin mânevî kaynaklarının da özellikle din alt boyutunun yüksek olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların yaşamın anlamı alt boyutlarından anlam varlığı ve arayışı algısı arttıkça din, doğa, insan ve aşkın mânevî kaynaklar kullanımında artış görülmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekildedir:

- Mânevî kaynaklar, bilinçli farkındalık ve yaşamda anlam arasında anlamlı olumlu ilişki bulunmaktadır.
- Bilinçli farkındalık düzeyi 24 yaşındaki katılımcılarda 19 yaşındaki katılımcılardan daha yüksektir.
- Orta altı gelir grubu yaşamda daha çok anlam bulmakta iken alt gelir grubundaki katılımcılar daha çok yaşamda anlam aramaktadırlar.
- Mânevî kaynaklar, katılımcılarda internet kullanım süresini azaltmaktadır. Özellikle mânevî kaynaklardan din alt boyutuna sahip olan gençler daha az internet kullanmaktadır.

Z kuşağında mânevî kaynakların beslenmesi önerilmektedir. Gençlere yönelik mânevî bakım merkezleri faydalı olabilir. Bu araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla belli bir zaman aralığında yapılmıştır. Farklı zaman dilimlerinde ve farklı Z kuşağı gruplar ile yapılacak çalışmaların literatüre katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve mânevî kaynakların farklı değişkenlerle ilişkisinin araştırılması faydalı olabilir.

**Etik Komite Onayı:** Bu çalışma için etik komite onayı Akdeniz Üniversitesi'nden (Tarih: 30.11.2021, Sayı: 407) alınmıştır.

<sup>39</sup> Yıkılmaz, M., - Demir Güdül, M. *Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. Ege Eğitim Dergisi* 16/2 (2015), 297-315.

<sup>40</sup> Shauna L. Shapiro vd., “Mechanisms of mindfulness”, *Journal of Clinical Psychology* 62/3 (Mart 2006), 373-386.

<sup>41</sup> Michael F. Steger vd., “Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning”, *Journal of Personality* 76/2 (Nisan 2008), 199-228.

<sup>42</sup> Ali Ayten - Ali Köse, *Din Psikolojisi* (İstanbul: Timaş Yayınları, 2019), 65.



**Yazar Katkıları:** Fikir-S.E., E.B.; Tasarım-S.E., E.B.; Denetleme-S.E.; Kaynaklar E.B.; Veri Toplanması ve/veya İşlemesi E.B.; Analiz ve/veya Yorum E.B.; Literatür Taraması, E.B.; Yazıyı Yazan-S.E., E.B.; Eleştirel İnceleme-S.E., E.B.

**Hakem Değerlendirmesi:** Dış bağımsız.

**Çıkar Çatışması:** Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

**Finansal Destek:** Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

**Ethics Committee Approval:** Ethics committee approval was received for this study from the ethics committee of Akdeniz University (Date: 30.11. 2021, Number: 407).

**Author Contributions:** Concept -S.E., E.B.; Design-S.E., E.B.; Supervision-S.E.; Resources-E.B.; Data Collection and/or Processing-E.B.; Analysis and/or Interpretation-E.B.; Literature Search-E.B.; Writing Manuscript-S.E.,E.B.; Critical Review-S.E.,E.B.

**Peer-review:** Externally peer-reviewed.

**Conflict of Interest:** The authors have no conflicts of interest to declare.

**Financial Disclosure:** The authors declared that this study has received no financial support.

## KAYNAKÇA

- ASHB, Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. "Asgari Ücret-2021". Erişim 05 Mart 2023. <https://www.aile.gov.tr/asgari-ucret>
- Aldwin, Carolyn M. vd. "Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective". *Psychology of Religion and Spirituality* 6 (2014), 9-21.
- Altuntuğ, Nevriye. "Kuşaktan Kuşağa Tüketim Olgusu ve Geleceğin Tüketici Profili". *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi* 4/1 (Haziran 2012), 203-212.
- Ayten, Ali. *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İstanbul: İz Yayıncılık, 2015.
- Ayten, Ali & Köse, Ali. *Din Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları, 2019.
- Baer, Ruth A. vd. "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness". *Assessment* 13/1 (Mart 2006), 27-45.
- Bahadır, Abdülkerim. *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İstanbul: İnsan Yayınları, 2021.
- Brown, Kirk Warren - Ryan, Richard M. "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being". *Journal of Personality and Social Psychology* 84/4 (2003), 822-848.
- Chen, Gui vd. "Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion". *Children and Youth Services Review* 119 (Aralık 2020), 105698.
- Chickering, A. W vd. *Encouraging Authenticity and Spirituality in Higher Education*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2005.
- Delgado, Cheryl. "A Discussion of the Concept of Spirituality". *Nursing Science Quarterly* 18/2 (Nisan 2005), 157-162.
- Dursun, Neslihan. *Evlü ve Bekar Bireylerin Yaşamın Anlamı ve Mâneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. İstanbul: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2019.
- Düzgüner, Sevde. *Maneviyat algısı ve diğerkâmlıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma*. Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2013.
- Egnatoff, William J. "Growing Up Digital. The Rise of the Net Generation". *Education and Information Technologies* 4/2 (1999), 203-205.
- Ekşi, Halil vd. "Mânevî Kaynaklar Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması". *V. Uluslararası TURKCESS Eğitim ve Sosyal Bilimler Kongresi Tam Metin Kitapçığı* içinde (759-767). Ankara: TEBAD. 2019.
- Fox, C. (2017). "I Find That Offensive!" Biteback Publishing. London.
- Frankl, Viktor Emil. *İnsanın Anlam Arayışı*. Çev. Özge Yılmaz, İstanbul: Okuyan Us Yayın, 2019.
- Fredrickson, Barbara L. vd. "Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources". *Journal of Personality and Social Psychology* 95/5 (Kasım 2008), 1045-1062.
- Güncel Türkçe Sözlük. Erişim 6 Kasım 2022. <http://sozluk.gov.tr>
- Hanh, Thich Nhat. *Farkındalığın Mucizesi*. çev. Fezal Gülfidan. İstanbul: Kuraldışı Yayınları, 2013.
- Hiçdurmaz, Duygu - Öz, Fatma. "Stresle Başatmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüalite". *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi* 16/1 (Mart 2013), 50-56.
- Hill, Peter C. vd. "Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of Commonality, Points of Departure". *Journal for the Theory of Social Behaviour* 30/1 (2000), 51-77.
- Josefsson, Torbjörn vd. "Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being". *Mindfulness* 2/1 (2011), 49-58.
- Kabat-Zinn, Jon. *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. London: Hachette UK, 2005.

- Kabat-Zinn, Jon vd. *İyi Hissetme Sanatı*. çev. Zeliha Handan Haktanır. İstanbul: Diyojen Yayıncılık, 2015.
- Kabat-Zinn, Jon. "Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future". *Clinical Psychology: Science and Practice* 10 (2003), 144-156.
- Kınay, Fatoş. *Beş Boyutlu Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçe'ye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*. İstanbul: İstanbul Bilim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 2013.
- King, Pamela Ebstyn - Benson, Peter L. "Spiritual Development and Adolescent Well-Being and Thriving". *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence*. 384-398. Thousand Oaks, CA, US: Sage Publications, Inc, 2006.
- Koenig, Harold G. "Spirituality and Mental Health". *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies* 7/2 (2010), 116-122.
- Lapierre, L. L. "A model for describing spirituality". *Journal of Religion and Health* 33/2 (Haziran 1994), 153-161.
- Özyeşil, Zümra vd. "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması". *Eğitim ve Bilim* 36/160 (Nisan 2011), 224-235.
- Özyeşil, Zümra. *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Konya: Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 2011.
- Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. New York: The Guilford Press, Illustrated edition, 2011.
- Pepping, Christopher A. vd. "Individual differences in attachment and eating pathology: The mediating role of mindfulness". *Personality and Individual Differences* 75 (Mart 2015), 24-29.
- Piedmont, Ralph L. "Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model". *Journal of Personality* 67/6 (1999), 985-1013.
- Prensky, Marc. "Digital Natives, Digital Immigrants". *On the Horizon* 9/5 (Ocak 2001), 1-6.
- Puchalski, Christina M. vd. "Spirituality and health: the development of a field". *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges* 89/1 (Ocak 2014), 10-16.
- Reeves, Thomas C. "Generational differences". *Handbook of research on educational communications and technology*. 2008.
- Reker, Gary T. "Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI)". *Personality and Individual Differences* 38/1 (2005), 71-85.
- Reker, Gary T. - Chamberlain, Kerry. *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span*. New York: Sage Publications, 1999.
- Seligman, Martin E. P. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. Australia: Simon and Schuster, 2012.
- Shapiro, Shauna L. vd. "Mechanisms of mindfulness". *Journal of Clinical Psychology* 62/3 (Mart 2006), 373-386.
- Spaniol, LeRoy. "Spirituality and connectedness". *Psychiatric Rehabilitation Journal* 25 (2002), 321-322.
- Steger, Michael F. vd. "The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life". *Journal of Counseling Psychology* 53/1 (2006), 80-93.
- Steger, Michael F. vd. "Understanding the search for meaning in life: personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning". *Journal of Personality* 76/2 (Nisan 2008), 199-228.
- Strauss, William - Howe, Neil. *Generations: the history of America's future, 1584 to 2069*. New York: William Morrow and Company Inc, 1991.
- Şentürk, Habil - Yakut, Selahattin. "Hayatın Anlamı ve Din". *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi* 33 (Aralık 2014), 45-60.
- Twenge, Jean M. *İ-Nesli*. çev. Okhan Gündüz. İstanbul: Kaknüs Yayınları, 2018.
- Westbrook, Charles J. vd. "Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively". *Measurement and Evaluation in Counseling and Development* 51 (2018), 125-138.
- Westen, Drew. *Psychology: Mind, Brain, & Culture*. 2nd Edition. New York: Wiley, 1998.
- Yapıcı, Asım. *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Adana: Karahan Kitabevi, 2007.
- Yarar, Orhan Ferhat. *Autotelic Personality: Links with Flow Propensity, Personal Strengths, and Psychopathology*. Ankara: Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi, 2015.
- Yıkılmaz, M.- Demir Gündül, M. "Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler". *Ege Eğitim Dergisi* 16/2 (2015), 297-315.
- Zinnbauer, Brian J. vd. "Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy". *Journal for the Scientific Study of Religion* 36/4 (1997), 549-564.

## EXTENDED SUMMARY

The concept of generation is defined as the peer group formed by society within the same time period. Studies on generational differences define Generation Z as those born in the year 1995 and later. Changing living conditions, social, cultural, historical, and technological factors among generations have created differences in understanding and attitudes among individuals. The most significant factor distinguishing Generation Z from other generations is that they were born into the internet age. While the internet and digitalization have many positive contributions to human life, their negative effects are also debated in the literature. Generation Z's attachment/addiction to smartphones, the internet, and social media has become excessive since 2011. It is stated that they are addicted to technology, and their native language is described as technological. Their ways of filling leisure time also revolve around phones and social media platforms. The anxiety and depression in Generation Z are increased by the uncertainties of youth and digital platform addiction. Conscious awareness is about paying non-judgmental attention to the present moment and accepting experience as it is. The ability to evaluate life events from different perspectives is associated with the level of conscious awareness. The meaning of life is defined as the individual's quest for the meaning of existence and meaning. The search for meaning is the fundamental motivation of life. Spirituality is a spiritual quest process where individuals understand and establish new ways of connection with the sacred throughout their lives. Spirituality contributes to giving meaning to life and coping with challenges. Spirituality helps individuals to be strong and resilient against feelings such as loneliness, weakness, and helplessness. The aim of the research is to examine the relationship between meaning in life, conscious awareness, and spiritual resources, which are associated with many positive psychological variables in Generation Z, the technology generation. The participants of the study are 500 individuals randomly selected from students studying at Akdeniz University. In the study, the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) developed by Brown and Ryan, adapted to Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici, and Deniz, was used to measure the level of conscious awareness. For the meaning of life variable, the Meaning in Life Scale developed by Steger and colleagues, adapted to Turkish by Yazar, was used. Finally, the Trait Sources of Spirituality Scale developed by Westbrook and colleagues, adapted to Turkish by Ekşi and colleagues, was used for the spiritual resources variable. Statistical analysis of the data was performed using SPSS 26. According to the findings obtained from the research, there is a significant positive correlation between Mindfulness, Meaning in Life, and Sources of Spirituality. There is a positive significant relationship between Conscious Awareness and age; Meaning in life and family income; and Sources of Spirituality and time spent on the internet. According to the research findings, participants who are 24 years old have higher levels of conscious awareness than participants who are 19 years old. It is an expected condition for the level of conscious awareness to increase due to growth and development, especially during the youth period. Furthermore, considering that the participants are university students, education can explain the relationship between age and conscious awareness.

In the research, a positive significant correlation was found between the meaning of life and the family income status variable. The middle-income group finds more meaning in life while the lower-income group seeks more meaning in life. There is a positive significant relationship between Sources of Spirituality and time spent on the internet. It has been found that participants with "2-3 hours" of internet usage have more spiritual resources than participants who use the internet for 6 hours or more per day, and that the religious sub-dimension of sources of spirituality is a determinant. It is observed that the time spent on the internet is not independent from spirituality. Sources of spirituality are a protective factor against internet addiction, as they are against all addictions. Increasing sources of spirituality in the lives of young people may be beneficial. A positive relationship is observed between conscious awareness and the search for meaning. The individual's search for meaning can lead to seeing new opportunities or engaging in struggles. Both situations can increase the individual's desire for meaning. It is emphasized in the literature that there are different sources of motivation for the individual's search for meaning, and each of these sources has different relationships with variables. Another finding of the research is that individuals with high levels of conscious awareness also have high levels of sources of spirituality, especially the religion sub-dimension. As the sub-dimensions of the meaning of life scale, namely, the presence of meaning and the search for meaning, increase, other increases are observed in the sub-dimensions of sources of spirituality, namely, religion, nature, humanity, and the transcendence, as well. In this respect, it is evaluated that studies aiming to nourish sources of spirituality in Generation Z would be beneficial. Professional spiritual care centers for young people that would nourish spiritual resources could be useful.