

Ergenlerde Mutluluğun Kaynağı Olarak Yaşamın Anlamı ve Bilinçli Farkındalığın Rolü

Melike TEKECİ^a

Mustafa Yüksel ERDOĞDU^b

Öz

Bu çalışmada ergen bireylerin mutluluk düzeylerinin bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının yordayıcı rolünü ortaya koymak hedeflenmiştir. Gerçekleştirilen çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın katılımcıları, 2021-2022 yılında İstanbul ili içerisinde 17-22 yaş grubu içerisindeki lise, lise mezunu ve üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubu, 500 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmaya 296'sı (%59.2) kadın, 204 'ü (%40.8) erkek toplamda 500 kişi katılmıştır. Çalışmada "Ergen ve Yetişkin Bireyler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği", "Yaşamın Anlamı Ölçeği" ve "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde "Kişisel Bilgi Formu" oluşturulmuştur. Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre mutluluk ile aranan anlam, yaşamın anlamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunurken, bulunmaya çalışılan anlam, reaktif olamama ve kendini kabul etme arasında belirgin bir ilişki bulgusu bulunmamıştır. Regresyon bulgularına bakıldığında bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı alt boyutlarının mutluluk üzerinde anlamlı yordayıcı olduğu, bununla birlikte sırası ile yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin de mutluluğu anlamlı düzeyde yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Bilinçli Farkındalık, Ergenlik, Yaşamın Anlamı

^a **Sorumlu Yazar:** Yüksek lisans öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkiye. E-mail: meliketekeci2@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7225-4191>

^b Prof. Dr., İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Türkiye. E-mail: myerdogdu@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6403-5630>

Atıf: Tekeci, M. & Erdoğan, M., Y. (2024). Ergenlerde mutluluğun kaynağı olarak yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalığın rolü. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 6(2), 205-224. <https://doi.org/10.46423/izujed.1551535>

The Meaning of Life and the Role of Mindfulness as a Source of Happiness in Adolescents

Abstract

In this study, it was aimed to reveal the predictive role of mindfulness and meaning of life in the happiness levels of adolescents. Relational survey model was used in the study. The participants of the study consisted of high school, high school graduates and university students in the 17-22 age group in Istanbul province in 2021-2022. The study group consists of 500 volunteer participants. A total of 296 (59.2%) females and 204 (40.8%) males participated in the study. "Mindfulness Scale for Adolescents and Adults", 'Meaning of Life Scale' and 'Happiness Scale' were used in the study. "Personal Information Form" was used to determine the demographic characteristics of the participants. Pearson Product Moment Correlation Coefficient and multiple regression analyses were used. According to the results of Pearson Correlation Analysis, a significant relationship was found between happiness and the levels of meaning sought, meaning of life, attention and awareness, non-judgmentalism and mindfulness, while no significant relationship was found between meaning sought, non-reactivity and self-acceptance. When regression findings were analyzed, it was found that mindfulness and meaning of life sub-dimensions were significant predictors of happiness, while meaning of life and mindfulness levels predicted happiness at a significant level, respectively.

Keywords: Happiness, Conscious Awareness, Adolescence, Meaning of Life

Extended Abstract

Introduction

Adolescence is divided into three stages: early, middle, and late adolescence. Early adolescence covers the ages of 13-15 for boys and 11-13 for girls. Middle adolescence is the period between the ages of 15 and 17 for boys and 14 and 16 for girls. Late adolescence begins at the age of 18 and ends in the twenties (Derman, 2008: 21). During adolescence, fluctuations in mood and emotional intensity are observed. Emotional problems may vary depending on environmental influences, family, and individual differences (education, intelligence, age level) (Koç, 2005: 235). This period is, in one aspect, a time when the question "Who am I?" is sought to be answered. During this period, the individual embarks on a search for identity. Positive self-development is dependent both on oneself and on one's inner world (Aydın, 2010: 191-192). Subjective well-being is an individual assessment, and the individual determines their happiness. The emotions we experience are a reflection of the world we choose for ourselves (İçöz, 2021: 67). It is possible to attain emotions throughout life with existence and conscious awareness. Humans are in a constant search for meaning, which, according to Maslow, can be considered "the fundamental thought of man" (Frankl, 2019: 28). It is important for an individual to take control of their life (authentic living) starting from adolescence and to live with full awareness of everything in their life. Ultimately, it is the individual who will decide about themselves (Frankl, 2020: 237). Therefore, examining awareness and existence during adolescence, the most critical period of life, and identifying the variables related to the happiness levels of individuals during this period is of great importance.

Method

The study was conducted according to the "relational survey model" in line with the research objectives. The participants of the study consisted of high school students, high school graduates, and university students aged 17-22 within the province of Istanbul during the 2021-2022 academic year. The study group consisted of 500 voluntary participants. The "Personal Information Form," "Happiness Scale," "Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents and Adults," and "Meaning in Life Questionnaire" were used in the study.

Findings and Discussion

In this study, the total and sub-dimensions of mindfulness in adolescent individuals were examined in relation to happiness levels using Multiple Regression Analysis. The results indicated that attention and awareness, as well as non-reactivity, are significant predictors of happiness. The relative importance order of the predictor variables on happiness was found to be attention and awareness, non-judgment, self-acceptance, and non-reactivity.

It can be stated that the mindfulness process, while evaluating events, helps in the development of self-awareness and self-respect skills, which in turn supports well-being. When examining the literature, similar studies regarding the predictive relationship between mindfulness and happiness are observed. For example, Deniz et al. (2017: 23) found a relationship between mindfulness and well-being, and in Kahraman's (2020: 80) study conducted on children, it was found that as the level of self-compassion, which is considered within mindfulness practices, increased, so did self-efficacy and happiness. The Meaning in Life Scale was also found to be a predictor of happiness. The essence of our existence is the effort to find meaning in life and to be happy. Therefore, every positive or negative action encountered in life can affect our attitudes toward life and our beliefs and thoughts about the future. The essence of the meaning of life can be said to be to enable the individual to lead an authentic life by taking responsibility for life and making life meaningful until death.

In the study conducted by Baltacı et al. (2020: 157-160) with university students, it was stated that in the relationship between suicidal thoughts, impulsivity, and the meaning of life, as the meaning increased, positive emotions increased, and as the search for meaning increased, negative emotions also increased. It was found that mindfulness and the meaning of life are also predictors of happiness. The relative importance order of the predictor variables was found to be the meaning of life followed by mindfulness. For there to be meaning in life, life awareness, purpose, and responsibility are required. It is believed that spending time in nature, in particular, increases the level of mindfulness. According to this study, it is recommended to spend more time in nature to increase the level of mindfulness.

As an example, Nepali mountaineers, who have been devalued for years as Sherpas carrying loads on high mountains, accepted their natural abilities, as expressed in the findings of this research. Nepali mountaineer Nimsdai set a world record by climbing 14 peaks above 8,000 meters, which could result in death, in the Nepal region with his documentary project "14 Peaks: Nothing is Impossible." This project can be seen as a contemporary example of determining the purpose of life by understanding what a human being can achieve, why they

exist, and enduring every challenge to set a life goal in terms of purpose and awareness. Similarly, the struggle for existence demonstrated by Wanda Rutkiewicz, who proved that women could also take part in nature sports with her great achievements in mountaineering, can be cited as an example. Wanda's climb to Everest challenged the harsh weather conditions, ice, physical exhaustion, and fears. To aim for the summit, one needed purpose and skills. Other climbers were stating that there was no place for a woman in high-altitude climbing. But I also had a character, and as a woman, I could not accept this behavior. They had never met someone who valued freedom like I did and did not want to accept me as an equal climbing member alongside men." (Reinisch, 2013: 58-59).

When these results are evaluated, it can be said that especially gender and cultural norms in various societies affect attitudes towards nature sports. As Nimsdai expressed in the documentary "14 Peaks: Nothing is Impossible," "Most of us forget that from the beginning of our lives, we are approaching death," it can be said that this statement emphasizes the effort to make the process of life meaningful until death.

Conclusion and Suggestions

As a result of the research findings, the first variable predicting happiness is the meaning of life, followed by mindfulness. To address potential semantic and spiritual needs, it is recommended to increase national research and expand studies in this area. Given that the meaning of life and levels of attention and awareness are predictors of happiness, and since adolescence represents an inner and abstract conflict, increasing studies on the meaning of life and mindfulness aimed at adolescents will be beneficial for their cognitive and emotional development. This approach will help them gain the ability to question and evaluate processes meaningfully rather than from a mechanical perspective in their future lives.

Therefore, more studies focusing on mindfulness and the meaning of life can be conducted on various sample groups and across different cultures among adolescent individuals. Since the study found that the meaning of life has a positive effect on self-acceptance and happiness levels, similar studies can be conducted with different age groups, professions, cultures, and sample groups to evaluate the outcomes. In a globalizing world, societal and individual needs are subject to change. In this context, to advance the correct therapeutic processes and practices in the field of mental health, an eclectic approach involving other auxiliary disciplines (such as sociology, anthropology, and philosophy) should be adopted. Consequently, by collaborating with different disciplines in the field of psychological counseling and guidance, a new perspective can be brought to the field of mental health to address these changes.

Giriş

Yaşam içerisinde var olma mücadelesi öz farkındalığa uzanan zorlu iniş çıkışlar ile dolu bir yaşam yolculuğudur. Çoğu insan, birey olma yolunda varoluşsal engelleri aşma, geçmiş travmalar ile mücadele ve çatışma içerisinde (May, 2021). Ergenlik dönemi ile birlikte varoluşsal kaygılar dönemselsel olarak yaşam içerisinde yayımlım gösterebilmektedir. Bu kaygıların içerisinde bağımsızlık, kimlik, yalnızlık ve ölüm gibi konuları içermekte ve birey bunlardan bir anlam yaratma süreci içerisinde girmektedir (Tongerren ve Tongeren, 2021). Ergenlik, yetişkinliğe adım anlamına gelen Latince’de “adolescere” kelimesinden gelen bir kavramdır (Poyraz, 2010). Ergenlik bireylerin çocukluk ve yetişkinlik arasında belli yaşlarla sınırlı olmayan “ara dönem” olarak adlandırılan bir evredir (Kulaksızoğlu, 1998). Bir aşamadan diğer aşamaya, farklı zaman zarfında bireyler bu evreyi takip ederek, bu aşamalar sonucunda olgunlaşırlar. Bu açıdan değerlendirdiğimizde yine bu evreyi ergenlik dönemindeki bireylerin yetişkin dünyasında var olmak için aşmak zorunda oldukları bir köprü olarak ifade edebiliriz (Dolgin, 2014). Ergenlik, erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üçe ayrılır. Erken ergenlik dönemi erkekler için 13-15, kızlar için ise 11-13 yaşlar arasında kapsar. Bu dönem cinsel gelişim ve değişimin yaşandığı evredir (Parlaz, vd., 2012; Kulaksızoğlu, 2005). Orta ergenlik erkeklerin 15 ve 17, kızların 14 ve 16 yaş arasında yaşadıkları evredir. Bu dönemde bireyler değişimle birlikte soyut düşünme becerisi kazanır ve bireysellik belirginleşir. Dönemin en belirgin özelliği ise cinsel kimliğin kazanılmasıdır (Parlaz, vd., 2012). Geç ergenlik ise 18 yaş ile başlayan ve 20’li yaşlarda biten dönemdir (Derman, 2008). Bu dönem içerisinde birey dengesini ve çevreye uyumunu sağlamaya başlar (Kulaksızoğlu, 2005). Ergenlik döneminde bireyler, hormonların ve bilişsel düzeyin etkisiyle yeni duygular, dalgalanmalar yaşar ve bu dönemde ergen bireyin duygusal gelişim sürecinde öğrenmesi gereken konular vardır (Karabekiroğlu, 2015). Bu dönemde duygu durumunda dalgalanmalar ve duygu yoğunluğu gözlenir. Duygusal problemler, çevresel etki, aile ve bireysel farklılıklara (eğitim, zeka, yaş seviyesi) göre değişim gösterebilmektedir (Koç, 2005). Ergen birey kimlik karmaşası, duygularına karşı farkındalık, varoluşsal sorular, yeni bir yaşam çizgisi belirleme, yaşamın anlamı, toplum ve kendi düşünceleri arasında belirsizlik gibi konularda zihninde birçok sorun yaşayabilmektedir.

Bu dönem bir yönüyle “kimim ben” sorusuna cevap arandığı bir dönemdir. Birey, benlik arayışına girmektedir. Pozitif benlik gelişimi hem kendisine hem de içsel dünyasına bağlıdır (Aydın, 2010). Bu bağlamda ergenlik döneminde benliğini oluşturma, kendine ve hayata karşı mutlu olma kavramı gündeme gelmektedir. Mutluluk, pozitif psikoloji alanında öznel iyi oluş olarak isimlendirilmektedir (Diener, 2000). Öznel iyi oluş, kişinin kendi bireysel yaşamı ile duygusal ve bilişsel olarak değerlendirme sürecini kapsamaktadır (Diener ve Fujita, 1997). Bireylerin yaşam doyumunun yüksek olması ve pozitif duyguların bütünü, öznel iyi oluşu temsil etme niteliğinde sayılabilmektedir (Kangal, 2013). Mutluluk aslında tüm yaşamımızı oluşturan ve bizi hayata bağlı tutan bir kavramdır. Antik çağlardan beri mutluluk üzerine birçok felsefi bakış açısı günümüze kadar varlığını sürdürmüştür. Platon, Sokrates ve Aristoteles, bireylerin erdemli bir hayat ile mutluluğa erişeceklerini düşünmüşlerdir. Epiküros ve diğer pragmatistler ise mutluluk için olumlu duyguların olması gerektiği ile alakalı çeşitli yollar göstermişlerdir (Doğan, 2018). Öznel olarak iyi oluş hali bireysel bir değerlendirme

kapsamındadır ve birey mutluluğuna kendisi karar verir. Psikolojik iyi oluş her alanda en üst yetkinliğe sahip olmak olarak görülmekte ve iyi oluş hali birey tarafından sürekli deneyimlenmektedir.

Farkındalık alanında çalışan araştırmacılar, bireyin süreli mutluluğundan öte yaşam boyu duygularına yoğunlaşmaktadır (Lyubomirsky & Dickerhoof, 2006). Duygular bir problem değildir, duygular elçidir. Yaşadığımız duygular, kendimize nasıl bir dünya seçtiğimiz hakkında bir yansımadır (İçöz, 2021). Yaşam boyu duygulara, varoluş ve bilinçli farkındalık ile ulaşmak mümkün olabilir. İnsan sürekli bir anlam arayışı içerisindedir ve Maslow'un yorumuyla "insanın temel düşüncesi" olarak değerlendirilebilir (Frankl, 2019). Gerçek manasıyla insan olmak kendini aşmakla mümkündür. Düşünsel bir varlık olan insan, ruhsal ve bedensel olarak kendi ötesine geçebildiği kadarıyla insan olur (Frankl, 2020). Bireyin ergenlik dönemiyle birlikte hayatına sahip çıkması (otan+tik yaşam), yaşamındaki her şeyi farkında olarak yaşaması önemlidir. Sonuçta kendisi hakkında karar verecek olan, yine insanın kendisidir (Frankl, 2020). İnsan potansiyelini en yüksek seviyeye çıkarmayı hedefliyorsak, ilk olarak böyle bir potansiyelin varlığına inanmamız gerekmektedir. Aksi halde insan içindeki potansiyeli kötüye sürükleme eğilimindedir (Frankl 2019). Frankl'a (2007) göre modern toplumun en genel olgularından biri can sıkıntısı şeklinde kendisini dışa vuran varoluşsal anlam boşluğudur ve bu durum psikolojik bir problem teşkil etmektedir. Varoluşçu ekole göre her an karşımızda iki seçenek vardır ya ezbere ya da seçerek, fark ederek yaşarız (İçöz, 2021). Bireyler, yaşantılarını ve seçimlerini sahiplendiğinde hayatlarında bilinçli farkındalık sürecine geçerek, yaşamın anlamı oluşturulabilir. Öz şefkat, acı bir yaşantı ve yetersizlik duygusunun farkında olmak ve insan doğasının bir parçası olduğunu bilmek, bireyin kendine dönük kabullenici bir tutum sergilemesinin göstergesidir (Neff, 2003). Bu bağlamda öz şefkatin parçası olan bilinçli farkındalığa değinmek gerektiği düşünülebilir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı Budist felsefeye dayanıyor olsa da din ve felsefe akımlarıyla bağlantılı olmamakla birlikte, bilimsel açıdan desteklenmiş bir uygulamadır. Bilinçli farkındalık, yaşanan an içinde yargısız bir tutum içerisinde olmayı içerir (Ludwig ve Kabat-Zinn, 2008).

Alan yazın incelendiğinde yaşamın anlamı, mutluluk ve bilinçli farkındalık ile ilgili araştırmalar bulunmaktadır. Demirel ve Düşünceli'nin gerçekleştirdiği çalışmada farkındalık ile sosyal medya içerisinde geçirilen zamana göre farklılık gösterdiği, sosyal medya kullanım süresinin azalması farkındalık düzeyini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır (2023). Eryılmaz ve Apayın'ın araştırmasına bakıldığında lise öğrencilerinde kariyer ve yaşam amacı belirlenmesinin derse karşı motivasyonu olumlu düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (2011). Çakmak ve Ekşi'nin (2022) araştırmasında da yaşamda anlamın kişilik yapısı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu fakat kişiliğin yaşamın anlamında bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Tan ve Duran'ın (2013: 161) çalışmasında üniversite öğrencileri ile yaşamda amaç belirleme ve minnet duygusunun iyi oluş düzeyi üzerine etkisi incelenmiş olup, çalışma sonucuna göre minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazma çalışma yöntemlerinin uygulanması bireylerdeki öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı belirtilmiştir. Budak ve ark.'ın (2023) çalışmasında ise pandemi sürecinin ortaya çıkardığı ruh hali ve ölüm duygusu varoluşsal bağlamda incelenmiştir. Çalışma sonucunda pandemi sürecinin sağlıklı ve sağlıksız bireyler

üzerinden varoluşsal boşluk, varoluşsal engellenme ve varoluşsal kaygıları tetiklediği belirtilmiştir. Bu süreç ile birlikte bireyler yaşamları içerisinde daha çok varoluşsal anlamda sorgulama süreci geçirdikleri ve yüzleşme yaşadıkları belirtilmiştir. Bu bağlamda yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık genel olarak bakıldığında ergenlik deneyiminin bu sürecin öğretilmesi ve sorgulanması için önemli dönemlerden biri olduğu, yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinden hangisinin mutluluk üzerindeki etkisi fazlaysa bu konuda mutluluk düzeyini artırma konusunda yapılabilecek yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık çalışmaları açısından önem arz etmekte olup, mutluluk, yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalığın demografik değişkenlere göre farklılaşma durumları incelenerek, mutluluk, yaşamın anlamı ya da bilinçli farkındalık konusunda riskleri olan ya da bu değişkenlere sahip olamayan birey ve grupları tespit edilerek gerekli önlemlerin alınması açısından da araştırmanın literatüre önemli katkı sağlanması beklenmektedir.

Yukarıdaki açıklamalara istinaden bu çalışmada şu sorulara cevap aranmıştır.

1-Bilinçli farkındalık, mutluluk ve yaşamın anlamı toplam ve alt ölçek puanları arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?

2- Yaşamın anlamı alt boyutlarının mutluluğu yordama düzeyi nedir?

3-Bilinçli Farkındalık alt boyutlarının mutluluğu yordama düzeyi nedir?

4-Bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının mutluluk üzerindeki yordama düzeyi nedir?

Yöntem

Araştırma Modeli

Çalışma, araştırmanın amaçlarına uygun olarak "ilişkisel tarama modeli"ne göre yürütülmüştür. 25.03.2022 tarihinde ise etik kurul onayı alınmış olup,ölçek formları İstanbul ili içerisinde özel öğretim kurumları ve İstanbul ili içerisinde çeşitli üniversite öğrencilerinden yüz yüze uygulanmıştır. Anket formunu dolduran katılımcılar gönüllük esasına göre olmuş olup, yüz yüze bilgilendirme yapılmıştır. Bu bilgilendirmede, çalışmayı yapan araştırmacı hakkında bilgi, çalışmanın amacı, katılım gönüllüğü, elde edilen verilerin akademik çalışma amaçlı kullanıldığı, kişisel verilerin gizliliği, formun nasıl doldurulması gerektiği, soruların birey için sorgulayıcı ve özel olarak yorumlanabileceği ve doğru bulgular elde edebilmek adına samimi görüşlere ihtiyaç olduğu belirtilmiştir.

Çalışma Grubu

Çalışma, araştırmanın amaçlarına uygun olarak "ilişkisel tarama modeli"ne göre yürütülmüştür. Araştırmanın katılımcıları, 2021-2022 yılında İstanbul ili içerisinde 17-22 yaş grubu içerisindeki lise, lise mezunu ve üniversite öğrencilerinden oluşmaktadır. Çalışma grubu, 500 gönüllü katılımcıdan oluşmaktadır. araştırmaya 296'sı (%59.2) kadın, 204 'ü (%40.8) erkek toplamda 500 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan katılımcıların 304 'ü (60.8) 17-18, 127'si (25.4) 19-20 ve 69'u (13.8) 21-22 yaş aralığında bulunmaktadır. Sınıf düzeyine bakıldığında, katılımcıların 243'ü (%48.6) lisede, 122'si (%24.4) üniversitede, 135'i (%27)

üniversite hazırlık sürecinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri 26'sı (%5.2) düşük, 424'ü (%84.8) orta ve 50'si (%10) yüksek şeklindedir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Kişisel Bilgi Formu, Ergen ve Yetişkin Bireyler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (Arslan ve ark, 2020), Yaşamın Anlamı Ölçeği (Frazier ve ark, 2007), Mutluluk Ölçeği (Ekşi ve Demirci, 2017) kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu. Bireysel bilgi formu, katılımcıların kişisel ve popülasyon özelliklerini tanımlamaya yönelik hazırlanmış olup, toplamda 20 soruluk bir formdan oluşmaktadır. Bu form içeriğinde olan sorular; cinsiyet, eğitim durumu, yaş, gelir durumu, anne-baba tutumları, akademik başarı düzeyi, özgürlük, sorumluluk, mutluluk durumlarını kapsayan bilgilerden oluşmaktadır.

Ergen ve Yetişkin Bireyler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği. Arslan ve arkadaşları tarafından 2020 yılında uyarlanmış ergen ve yetişkin bireyler için bilinçli farkındalık ölçeğidir. Toplam 19 maddeden (1.madde faktör yükü açısından 40'dan küçük olduğu için ölçeğin Türkçe versiyonundan çıkarılmıştır.) oluşan ölçme aracı, ergen ve yetişkin bireylerinin bilinçli farkındalık derecelerini saptamak adına yararlanılmaktadır. Ölçek içerisindeki maddeler sırasıyla 4 alt boyuttan meydana gelmektedir. Dikkat ve Farkındalık (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9), Reaktif Olmama (10, 11, 12), Yargılayıcı Olmama (13, 14, 15, 16) ve Kendini Kabul (17, 18, 19). Ölçeğin Türkçe versiyonundaki faktör yük değerleri 41 ile 88 arasında değişkenlik göstermektedir. Değerleri belirlenmiş toplam puana göre alt-üst % 27'lik gruplandırmaya uygun bir şekilde hesap edilmiştir. Orjinal ölçek geliştirmede de 18-25 yaş arasındaki katılımcılarda Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı reaktif olmama 77, kendini kabul 77, dikkat ve farkındalık 78, yargılayıcı olmama 77 ve toplam ölçek değeri 81 bulunmuştur. Maddelerle ilişkili olarak Türkçe formu için iç tutarlılık ve yapı güvenilirliği açısından Cronbach Alfa ölçek toplam değeri 92 olup, alt boyutları açısından reaktif olmama için 78, dikkat ve farkındalık için 72, kendini kabul için 72, yargılayıcı olmama için 84 'dür. Bu çalışma için ergenler ve yetişkin bireyler için bilinçli farkındalık ölçek puanlarının güvenilirlik değerleri tekrar hesaplanarak, dikkat ve farkındalık alt ölçeğinin iç tutarlılık değeri 0,80, reaktif olmama alt ölçeğinin güvenilirlik değeri 0,77, kendini kabul alt ölçeğinin güvenilirlik değeri 0,73, yargılayıcı olmama alt ölçeğinin güvenilirlik değerinin 0,79 ve bilinçli farkındalık toplam değeri ise 0,85 olduğu bulunmuştur.

Yaşamın Anlamı Ölçeği. Frazier, Stager, Kaler ve Oishi tarafından 2006 yılında ölçek geliştirilmiş, Kalafat ve Demirağ tarafından 2015 yılında Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinali İngilizcedir. Orijinali "The Meaning In Life Questionnaire (MLQ)"dir. Türkçe yorumu ise " Yaşamın Anlamı Ölçeği (YAÖ)"dir. Ölçek toplam 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddelerinin 9'u (1,2,3,4,5,6,7,8 ve 10. Madde) olumlu, 1'i (9. Madde (ters madde) olumsuz maddeden oluşmaktadır. Yaşamın Anlamı ölçeği iki alt boyuttan oluşmaktadır. Alt boyutların ilki bulunmaya çalışılan anlam (2, 3, 7, 8 ve 10. Madde), ikincisi ise aranılan anlam (1, 4, 5, 6 ve 9. Madde) olarak oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach Alfa ölçek güvenilirlik katsayısı açısından var olan anlam alt boyutu 81, bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu ise 85 olarak bulunmuştur. Ölçek 1 ay ara ile tekrar uygulanmış olup, test-tekrar test iç tutarlılık katsayısı var olan anlam alt boyutu için 72, bulunmaya çalışılan anlam alt

boyutu için ise 76 bulunmuştur (Kalafat ve Demirağ: 91). Yaşamı Anlamı ölçeğinin faktör yüklerinin 65 ile 88 arasında değişkenlik göstermekte iken korelasyon katsayısı 44 ile 78 arasında sıralandığı ifade edilmiştir. Ölçeğin orijinal geçerlilik çalışması kapsamında yapı geçerliliği açısından iki boyutlu bir yapı ortaya çıktığı birinci alt yapıda varyans %41,6 iken, ikinci alt yapıda ise varyans %26,6, toplam varyans ise %68,2 olarak tespit edilmiştir (Kalafat ve Demirağ: 87-91). Bu çalışma için yaşamın anlamı ölçek puanlarının Cronbach Alpha değerleri tekrar hesaplanmış olup, aranılan anlam alt ölçeğinin güvenilirlik değerinin 0,78, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinin güvenilirlik değerinin 0,83 ve yaşamın anlamı toplam değerinin ise 0,68 olduğu bulunmuştur.

Mutluluk Ölçeği. Ekşi ve Demirci tarafından 2017 yılında geliştirilmiştir. Ölçek toplam 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte "Bana Hiç Uygun Değil" ve "Bana Tamamen Uygun" olmak üzere 5'li likert ölçeğinden yararlanılmıştır. Ölçek içerisinde ters madde bulunmamaktadır. Ölçeğin yapı geçerliliği, doğrulayıcı faktör analizi ile değerlendirilip, ölçekte öz değer 3.248, toplam varyansın ise % 54,129'u ifade eden tek boyutlu 6 maddeden oluştuğu bulunmuştur. Doğrulayıcı faktör analizinde 2 örneklem kullanılmıştır. 1. örnekte faktör yükü .50 ile .77 arasında olduğu, 2 örnekte ise faktör yükünün .49 ile .73 arasında değişmektedir. Ölçeğin geçerliliği için ise PERMA ölçeği ile ilişkisi incelenip; toplam iyi oluş (.70), pozitif duygular, sağlık, ilişkiler, anlam, başarı ve bağlanma ile olumlu ilişkili, negatif duygular ve yalnızlık ile de olumsuz ilişki bulunmuştur. Güvenilirlik açısından ise Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .83 hesaplanarak, ölçek 3 hafta arayla yeniden uygulanmasıyla birlikte test-tekrar test güvenilirlik katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır. Bu çalışma adına yaşamın anlamı ölçek puanlarının Cronbach Alpha iç tutarlılık değerleri tekrar hesaplanarak, mutluluk ölçeğinin güvenilirlik değerinin 0,840 olduğu gözlenmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Yapılan çalışma içerisinde elde edilmiş olan veriler, 2021-2022 yılı kapsamında elde edilmiştir. Ölçek formları İstanbul ili içerisinde özel öğretim kurumları ve İstanbul ili içerisinde çeşitli üniversite öğrencilerinden yüz yüze uygulanmıştır. Çalışmanın verileri yüz yüze yapıldığından ötürü, bilgilendirme yazısı kısa tutulmuştur. Anket formunu dolduran katılımcılar gönüllük esasına göre olmuş olup, yüz yüze bilgilendirme yapılmıştır. Verilerin inceleme sürecinde SPSS 24.0 programından faydalanılmıştır. Veri analiz sürecine başlamadan evvel veri seti düzenlenmiştir. Bu safhada kayıp, uç değerler ile yeterli örneklem büyüklüğü incelenmiş ve normallik analizi yapılmıştır. Verilerinin normallik analizinde çarpıklık (skewness) değerlerinin -.93 ile .08 arasında olduğu, basıklık (kurtosis) değerlerinin ise -.68 ile .48 arasında değişkenlik gösterdiği belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1.50 ile +1.50 arasında olmasından ötürü araştırmanın veri setinin standart dağılım gösterdiği ifade edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Başlangıç olarak çalışmada kullanılmış olan ölçeklerin betimsel istatistikleri; frekans (f), yüzdelik (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapma (sd) değerleri aracılığıyla hesaplanmıştır. Çalışma verilerinin standart dağılım göstermesinden ötürü verilerin anlamlılık açısından düzeylerinin analiz safhasında parametrik testlerden olan t testi ile ANOVA testi kullanılmıştır. Çalışmada anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak edinilmiştir. Araştırmanın değişkenleri arasındaki ilişkiyi belirtmek için Pearson Korelasyon Analizi ve çalışmadaki iki bağımsız değişkenin (Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamı) bağımlı

değişken (Mutluluk) üzerindeki yordayıcı gücünü belirtmek adına çoklu regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırma verilerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 1: Mutluluk, Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamı Değişkenlerinin Korelasyon Analizi

		M.	A.	B.A.	A.	D.ve	R.O.	Y.O.	K.K.E	B.F.	
		1	A.		Toplam	F.				Toplam	
Mutluluk	M.	1	.40**	.01	.29**	.22**	-.03	.10*	-.04	.14**	
	Aranılan A			-.07	.66**	.14**	.04	.15**	-.10*	.11*	
Yaşamın Anlamı	Bulunmaya				.71**	.19**	.18**	.25**	.24**	.29**	
	Çalışılan A					.24**	.17**	.30**	.11*	.30*	
	Yaşamın A.										
	Toplam										
Bilinçli Farkındalık	Dikkat ve Farkındalık						.32**	.45**	.29**	.82**	
	Reaktif Olmama							.37**	.32**	.64**	
	Yargılayıcı Olmama								.29**	.70**	
	Kendini Kabul Etme									.62**	
	Bilinçli Farkındalık Toplam									1	

** p<.05

Tablo 1'e göre, mutluluk ile yaşamın anlamı ölçek toplamı arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .29$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .14$ olarak bulunmuştur. Mutluluk ile yaşamın anlamı ölçek toplamı ve bilinçli farkındalık ölçek toplamı arasında anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı ile bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi ölçmek adına ait olan korelasyon katsayısı ise $r = .30$ olarak bulunmuştur. Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı ile bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır. Mutluluk ile bilinçli farkındalık ölçek toplamı arasında da anlamlı farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Tablo 2. Bilinçli Farkındalık Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulguları

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	2.698	.216		12.504	.000		
Dikkat ve Farkındalık	.289	.056	.256	5.119	.000	.222	.224
Reaktif Olamama	-.080	.038	-.101	-2.075	.039	-.090	-.093
Yargılayıcı Olamama	.048	.046	.053	1.040	.299	.045	.047
Kendini Kabul Etme	-.071	.036	-.093	-1.963	.050	-.085	-.088
R=0.68 R ² =0.46							
F(1-500)=9.012 P=.00							

Tablo 2'ye göre bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarının mutluluğu istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (R=.68; R²=0.46, p<0.00). Bilinçli farkındalık alt boyutları mutluluktaki varyansın %46'sını, açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı olan değişkenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki görece önem sırası; dikkat ve farkındalık, reaktif olamama, kendini kabul etme ile yargılayıcı olmamadır. Yargılayıcı olmama ve kendini kabul etmenin mutluluk üzerinde yordayıcılığı yoktur. Bununla birlikte reaktif olamama mutluluğu negatif düzeyde yordamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise dikkat ve farkındalık ve reaktif olamama puanlarının mutluluk üzerinde anlamlı düzeyde bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Tablo 3. Yaşamın Anlamının Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulguları

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	2.241	0.175		12.769	.000		
Aranılan Anlam	.355	.037	.400	9.692	.000	.399	.399
Bulunmaya Çalışılan Anlam	.028	.034	.034	.814	.416	.033	.036
R=0.159 R ² =0.025							
F(1-500)=46.98 P=.00							

Tablo 3'e göre yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarının mutluluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir (R=0.159, R²=0.025, p<0.01). Yaşamın anlamı mutluluktaki varyansın yaklaşık %3 'ünü yordamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı olan değişkenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki görece önem sırası; aranan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise sadece aranan anlam puanlarının mutluluk üzerinde anlamlı düzeyde yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Tablo 4. Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamının Mutluluk Üzerindeki Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulguları

Değişken	B	Sta. H.	β	T	P	İkili R	Kısmi R
Sabit	2.130	.244		8.731	.000		
Bilinçli Farkındalık	.070	.059	.053	1.182	.238	.051	.053
Yaşamın Anlamı	.340	.057	.270	5.999	.000	.258	.260
R=0.084 R ² =0.007							
F(1-500)=22.89 P=.00							

Tablo 4.'e göre bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının mutluluğu istatistiksel olarak anlamlı olarak yordadığı belirlenmiştir (R=0.084, R²=0.007, p<0.01). Bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı mutluluktaki varyansın yaklaşık % 0.7'sini açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki görece önem sırası; yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise sadece yaşamın anlamı puanlarının mutluluk üzerinde önemli düzeyde yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Tartışma

Bu araştırmada Mutluluk ile aranılan anlam, yaşamın anlamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, bulunmaya çalışılan anlam, reaktif olamama ve kendini kabul etme arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Yapılan çalışmalara bakıldığında yaşamları içerisinde anlam bulan kişiler, yaşamları içerisinde anlam bulamayanlara göre daha hafif düzeyde psikolojik stres yaşamakta, kendine saygı duyma ve mutluluk düzeyleri anlamlı derecede yüksektir (Sezer, 2012; akt. Sappington ve diğ., 1990; 2022). Bakalım'ın (2021) onaltı oturum süren psikodrama grup çalışmasının üniversitede öğrenim gören öğrencilerin farkındalık düzeyine etkisinin araştırıldığı çalışmada, mutluluk, kendine karşı sevgi, kabullenme, kendine güven gibi duyguları daha fazla deneyimledikleri, psikodrama süreci ile artan bilinçli farkındalığın duygular üzerinde etkisi olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yapılan araştırma sonuçları incelendiğinde, duyguların bireyin yaşantısında önemli derecede etkili olduğu ve bilinçli farkındalık deneyiminin bu hususta destekleyecek önemli bir faktör olduğu ifade edilebileceği sonucuna ulaşılmaktadır. Aranılan anlam ile yaşamın anlamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık arasında önemli düzeyde farklılık bulunmuştur. Taş'ın (2011) mevcut yaşam anlamı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada öğretmenlerde mevcut yaşam anlamı ile yaşam memnuniyeti arasında olumlu ilişki olduğunu saptamıştır. Bu bağlamda, öğretmenlerin de mevcut yaşam anlamı arttıkça yaşam memnuniyetinin de artması çalışmada bulunan bulgular ile örtüşmektedir. Yaşamın anlamını etkileyen faktörler arasında iyi oluş ve yaşam doyumunun birbirini etkileyen önemli unsurlar olduğu araştırmalar ile desteklenmiştir. Bulunmaya çalışılan anlam ile yaşamın anlamı, dikkat ile farkındalık, reaktif olamama, yargılayıcı olamama, kendini kabul ve farkındalık değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulunmuştur. Amatem servisinde, alkol bağımlılığı tedavisi gören erkek hastalar ile yapılan çalışmada, yaşamın anlamının az olmasının alkol bağımlılığı

ile ilgili olduğunu bulmuştur. (Altan-Sarıkaya ve Öztürk, 2018). Farklı bir araştırmada ise, yaşam amacı ile yaşamda anlam arayışı arasında negatif yönde düşük bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu doğrultuda, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin yaşam amacı arttıkça yaşamdaki anlam arayışları da azalmaktadır (Demirbaş-Çelik, 2016). Yaşamın anlamı ile bilinçli farkındalık alt ölçeklerine bakıldığında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Parmaksız'ın (2020) Orta Asya'da 376 yetişkin katılımcı ile (Kadın: 194, Erkek: 182) yapmış olduğu çalışmaya bakıldığında, yaşam memnuniyeti ile farkındalıkları arasında olumlu bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı zamanda yaşamda anlamın varlığının ve farkındalığın yaşam memnuniyeti ile anlamlı düzeyde bir etkileşim içerisinde olduğunu göstermektedir. Yaşamı anlamlı kılma ve farkındalık düzeyinin yüksekliği aynı oranda yaşam içerisinde anlamlı ölçüde doyum elde etmede önemli olduğu saptanmıştır (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015). Dikkat ile farkındalık alt boyutlarından reaktif olamama, yargılayıcı bir tutumda olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık arasında istatistiksel anlamda önemli bir farklılık bulunmuştur. Bu doğrultuda, 2020 yılında Ankara Özel Tefrik Fikret İlkokulu ve Ortaokulunda öğrenim gören dördüncü ve beşinci sınıf öğrencileri ile yapılmış olan bir çalışmada, öğrencilere dikkat ve bilinçli farkındalık eğitimi alan öğrencilerin, dikkat ve bilinçli farkındalık düzeyleri eğitimle desteklendikten sonra anlamlı bir biçimde dikkat sürelerinde de artış olduğu saptanmıştır (Bıyıklı vd., 2020). Bilinçli farkındalık ve dikkat ile yapılan çalışmalar, araştırmamızın bulgularını destekleyecek nitelikte olup, dikkatin artması, bilinçli farkındalık üzerinde yordayıcı olarak etkili olma durumunu gösterdiği saptanmıştır. Reaktif olamama alt boyutu ile yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuç bağlamında kaygı bozukluğu tanısı almış ve herhangi bir psikiyatrik rahatsızlığa sahip olmayan bireylerin öz-anlayış ve farkındalık düzeylerinin karşılaştırıldığı bir çalışmada, farkındalık ile öz-anlayış arasında olumlu yönde bir ilişkinin olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (Yıldırım, 2020). Diğer destekleyen araştırmaya göre, üniversitede öğrenim gören öğrencilerin farkındalık ve beş faktör kişilik yapılarının öz-anlayış düzeylerini anlamlı olarak yordayıp yordamadığının araştırıldığı çalışmada, öz-anlayış ile farkındalık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş ve farkındalığın öz-anlayış düzeyini anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (Arslan, 2011). Bu sonuç göstermektedir ki, öz-anlayış, kendini sevme, kendini kabul etme ve kendilik anlayışını fark etmenin bilinçli farkındalık üzerinde rolünün önemini gösterdiği sonucunu göstermektedir. Kendini kabul etme ile bilinçli farkındalık incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Çalışmanın bulguları doğrultusunda 1682 üniversite öğrencisinden elde edilen veriler doğrultusunda, üniversite öğrencilerinde anlam kaynakları duygusal bağlılık, sağlıklı ve mutlu olma, onurlu olma, öz gelişim, hedefler, hazza yönelme, faydalı olma, kendine güven ve para kazanması olarak sıralanabilir. (Alparslan vd., 2022). Lisede öğrenim gören öğrencilerde bilinçli farkındalık ile benlik saygısının yılmazlığı yordamadaki rolünün incelendiği bir başka araştırmada, farkındalık ile benlik saygısı arasında olumlu yönde önemli (anlamlı) bir ilişki bulunmuştur. Bu bağlamda lise çağındaki bireylerin farkındalık düzeyi arttıkça benlik saygısında da artış görülmektedir (Yenice, 2020). Yaşam içerisinde varoluşsal amaçların rolü birçok duygu düzeyini etkilediği ve bu doğrultuda duyguları regüle etme noktasında pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşılabilir. Yargılayıcı olamama ile kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir farklılık olduğu

görülmektedir. Bu bulgulara göre farkındalık düzeyi ile bireylerin yaşanan olayları objektif değerlendirip yargısız değerlendirdiği bir kabul (öz-şefkat) süreci olarak ifade edilebilir.

Bu araştırmada Ergen bireylerde, dikkat ve farkındalık ile reaktif olmamanın mutluluk üzerinde önemli (anamlı) bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalığın mutluluktaki varyansın %6'sını ifade etmektedir. Yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki göreceli önem sırası ise; dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olmama, kendini kabul etme ve reaktif olmama olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara göre bireyde dikkat ve farkındalığın anlamlı olması bireyin yaşadığı durumu ve anı fark edebilme, gözlemleyebilme, reaktif olmadan durumu değerlendirebilme ve kabul edebilme sürecini sırası ile gerçekleştirebilme olanağı sunduğu söylenebilir. Farkındalık sürecinde olayları değerlendirirken kendilik bilinci ve öz saygı becerilerinin gelişmesine yardımcı olduğu ve bununla birlikte iyi oluşu desteklediği ifade edilebilir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bilinçli farkındalık sürecinin mutluluğu yordayıcılığı ile ilgili benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Deniz ve ark. (2017) 'in çalışmasında bilinçli farkındalık ile iyi oluş arasında ilişki bulunduğu, Kahraman'ın (2020) çocuklar üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık uygulamaları içerisinde değerlendirilen öz-şefkat düzeyi arttıkça, öz-yeterlilik ve mutluluk düzeyinde de artış olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda çocuklarda öz-şefkat arttıkça mutlulukta da aynı şekilde artış görüldüğü ifade edilmiştir. Bu sonuçlar çerçevesinde de benlik saygısı, öz yeterlilik ve sosyal ilişkilerde olumlu etkiler artarken, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi ruhsal sağlığını etkileyen olumsuz durumları azaltarak sorunlara karşı baş etme becerilerine katkı sağladığı ifade edilebilir. Brown vd. (2007)'in gerçekleştirdiği çalışmada da aynı şekilde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması iyi oluşu arttırarak bireyin yaşam doyumunu etkilemektedir. Alan yazındaki diğer araştırmalara bakıldığında da tez çalışması ile tutarlılık gösterecek benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Falkenström, 2020; Hamarta vd., 2013; Baer ve Ruth, 2003; Yılmam, 2019; Zümbül, 2019). Bu bağlamda bilişsel ve ruhsal gelişim açısından ergenlik önemli bir dönem olduğundan ötürü dikkat ve farkındalık süreci bu dönem için gelişimsel olarak önemli bir faktör olduğu söylenebilir.

Bu araştırmada Ergen bireylerde, yaşamın anlamının mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamın anlamı mutluluk varyansın %15,6'sını ifade etmektedir. Yordayıcı olan değişkenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki göreceli önem sırası ise; aranan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamdır. Bu bulgular doğrultusunda varoluşumuzun özünü yaşam içerisinde anlam bulma ve mutlu olma çabasıdır. Bu sebeple yaşam içerisinde karşılaşılan her olumlu ya da olumsuz eylemler yaşama karşı tutumlarımızı ve geleceğe yönelik inanç ve düşüncelerimizi etkileyebilmektedir. Yaşamın anlamının özünde de yaşam sorumluluğu olarak bireyin otantik bir yaşam sürmesini sağlamak ve yaşamını ölüme kadar anlamlı kılmaktır denilebilir. Literatür çalışmaları incelendiğinde tez çalışması içerisindeki bulguları destekleyecek çalışmalara rastlanmaktadır. Baltacı, vd.'nin (2020) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmada intihar düşüncesi, dürtüsellik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkide var olan anlam arttıkça olumlu duyguların arttığı, aranan anlam arttıkça da bireylerde olumsuz duygularda artış olduğu ifade edilmiştir. Kaya ve Aydın 'ın (2021) maneviyat ile iyi oluşun yaşamın anlamını yordayıcı etkisinin incelendiği çalışmada

maneviyatın anlamlı düzeyde yaşamın anlamı düzeyini yordadığı aynı şekilde yaşamda anlam düzeyi arttıkça da iyi oluşta da artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Öztürk'ün (2018) çalışmasında ise umutsuzluk, depresyon ve yaşamın anlamı ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda geleceğe yönelik hissedilen duygular ile yaşamın anlamı arasında önemli düzeyde bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda geleceğe yönelik yaşam amaçları belirlemek ve bu amaçlar doğrultusunda çaba gösterme geleceğe yönelik oluşabilecek duyguları etkileyerek, yaşamın anlamı ile depresyon aralarında anlamlı düzeyde bir ilişki bulunduğu, olumlu duygular ile iyi oluşun artarak depresyon düzeyinde azalma olacağı ifade edilmiştir. Başka bir çalışma da ise Güven'in (2015) üniversitede öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmasıdır. Bu çalışmada yaşam amacı ve yaşam doyumu ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonucunda kadınların erkeklere göre yaşam doyumu ve yaşamın anlam düzeyleri daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Ergen bireylerde, bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının birlikte mutluluk düzeyini anlamlı bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı mutluluktaki varyansın %8'ini açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin görece olarak önem sırası ise; yaşamın anlamı ile bilinçli farkındalıktır. Regresyon katsayılarının anlamlılık açısından sonuçlar incelendiğinde, yaşamın anlamı puanlarının mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilişsel olarak farkındalık durumunda olmak, yaşamdaki olumlu olumsuz her süreci reaktif olmadan, yargısız bir şekilde sonuçları karşılamaktır. Yaşamda anlam olabilmesi için, yaşam farkındalığı, amaç ve sorumluluk gerekmektedir. Bu bağlamda bu ana öğelerin gerçekleştirilmesi ile birlikte iyi oluş sürecini destekleyeceği söylenebilir. Literatür çalışmaları incelendiğinde bulguları destekleyecek çalışmalara rastlanmaktadır. Atak ve Atak'ın (2022) yakın kaybı yaşayan bireyler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada kayıp sonrasında yaşamın anlamı konusunda yaşamın geçici olduğu ve diğer dünya inancı konusunda farkındalık yaşayarak hayat içerisinde yaşadıkları çatışmaların azaldığı ve yaşamı dolu bir şekilde geçirme düşünce içerisinde oldukları ifade edilmiştir. Yine çalışma sonucunda ölüm ile yakından temas eden bireylerde durmadan gelecek için plan yapma duygusunu yavaşlattığını ve terapi sürecinde kişinin kendi ölüm farkındalığının gelecek planlarının da bu farkındalığa göre şekillendiğini ve hayattaki zamanı güzel değerlendirmek adına gelecek planlarını harekete geçtiklerini ifade edilmiştir. Molasso'nun (2006) üniversite öğrencileri üzerine gerçekleştirdiği çalışmada Yaşamın Amacı envanteri kullanarak öğrencilerin Frankl'ın ifade ettiği yaşamın amacı, anlamını keşfetmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet bağlamında erkeklerin kadınlara göre daha düşük amaç duygusuna sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin katıldığı etkinliklerin amaç duygusu ile ilişkili olduğu, anlamlı bir etkisi bulunmuştur. Budak ve ark.'nın (2023) çalışmasında pandemi sürecinin ortaya çıkardığı ruh hali ve ölüm duygusu varoluşsal bağlamda incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda pandemi sürecinin sağlıklı ve sağlıksız bireyler üzerinden varoluşsal boşluk, varoluşsal engellenme ve varoluşsal kaygıları tetiklediği belirtilmiştir. Bu süreç ile birlikte bireyler yaşamları içerisinde daha çok varoluşsal anlamda sorgulama süreci geçirdikleri ve yüzleşme yaşadıkları belirtilmiştir. Tan ve Duran'ın (2013) çalışmasında üniversite öğrencileri ile yaşamda amaç belirleme ve minnet duygusunun iyi oluş düzeyi üzerine etkisi incelenmiş olup, çalışma sonucuna göre minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazma çalışma yöntemlerinin uygulanması bireylerdeki öznel iyi oluş düzeyini

arttırdığı belirtilmiştir. Çalışmada varoluşçu ekolün içerisinde değerlendirilen özgün olma (otantik) mutluluk ve psikolojik durumu etkileyebilecek faktörlere karşı koruyucu düzen olarak görüldüğü ifade edilmiştir. Öznel iyi oluş ile özgünlük ilişkisine bakıldığında, pozitif düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özgünlüğün öz bilincin alt boyutları ile ilişkisine bakıldığında ise özgünlük ve öz bilincin alt boyutları içerisinde değerlendirilen içsel öz farkındalık arasında olumlu yönde zayıf bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Bireylerin öz bilincinin farklı alternatifler ile arttırılmasının iyi oluş ve özgün olma halini destekleyici bir faktör olacağı ifade edilmiştir. Yılmam'ın (2019) çalışmasında bilinçli farkındalık ile anda olmak ve olmayı amaçladığımız yer arasındaki boşluk ne kadar büyükse mutluluk düzeyi o kadar düşük, boşluk ne kadar küçükse mutluluk düzeyi o kadar yüksek olduğu ifade edilmiştir. Farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal iyi oluşun olmasını, ilişki memnuniyetinin yüksek olmasını ve acı ile başa çıkma becerisi sağladığı ifade edilmiştir (Brown vd., 2007). Brown ve Ryan 'ın (2003) çalışmasında ise üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinden yapılan çalışma incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve özerk olmanın iyi oluşu belirleyici bir unsur olduğu görülmüştür. Son olarak Çelik'in (2019) çalışmasında ise üniversitelerin dağcılık klüplerinde olan (Koudak, Ytüdak, Anadosk, Odak) 540 dağcı ile yapılan araştırmaya göre dağcılık sporu yapan erkeklerin dağcılık sporu yapan kadınlara göre farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Özellikle dağcılık sporu ile uğraşanların hiking sporu ile uğraşan bireylere göre farkındalık düzeyi daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bu sonuca göre doğada geçirilen zamanın bilinçli farkındalık düzeyini arttırdığı düşünülmektedir. Bu çalışmaya göre bilinçli farkındalık düzeyini yükseltmek için doğada daha çok zaman geçirilmesi önerilmektedir. Buna örnek olarak, Nepalli dağcıların yıllardır yüksek dağlara yük taşıyan Şerpa olarak değersizleştirilmesi ve araştırma bulgusunda da ifade edildiği üzere kendi doğal yeteneğini kabul ederek Nepalli dağcı Nimsidai "14 Zirve: Hiçbir Şey İmkansız değildir" belgesel projesi ile Nepal bölgesinde sonu ölüm ile sonuçlanabilecek 8000 üzeri 14 zirve tırmanışını gerçekleştirerek bir dünya rekoru kırmıştır. Gerçekleştirdiği projede bir insanın neler başarabileceğini, neden varolduğunu anlayarak amacını belirleyerek yaşamak için bir neden oluşturup, yaşam içerisindeki her türlü nasıla katlanarak yaşam amacı belirlemenin hedef ve farkındalık açısından en önemli güncel örnek olarak ifade edilebilir. Buna karşılık büyük başarıları ile kadının da doğa sporları içerisinde yer alabileceğini kanıtlamış Wanda Rutkiewicz'in tırmanış ile verdiği varoluş mücadelesi örnek verilebilir. Wanda Everest tırmanışını "olumsuz hava şartlarının, buzun, bedeninizin tükenişini ve korkularınızın üstesinden gelmeniz için size adeta meydan okuyordu. Bu meydan okuma her dağcının eşit şekilde her tırmanışta karşısına çıkmaktaydı. Zirveyi hedeflemek için amacınız ve yeteneklere sahip olmanız gerekiyordu. Diğer dağcılar bir yüksek irtifa tırmanışında kadının yeri olmadığını ifade ediyorlardı. Fakat benimde bir karakterim vardı ve bir kadın olarak bu davranışı kabul edemezdim. Benim gibi özgürlüğü önemseyen biri ile karşılaşmamışlardı ve erkeklerle eşit bir tırmanış üyesi olarak kabullenmek istemiyorlardı." (Reinisch, 2013). Bu sonuçlar açısından değerlendirildiğinde özellikle çeşitli toplumlardaki cinsiyetçi ve kültürel normların doğa sporlarına olan tutumda etkili olduğu söylenebilir. Nimsidai'nin "14 Zirve: Hiçbir Şey İmkansız değildir" isimli belgeselde ifade ettiği gibi "çoğumuz hayatımızın başlangıcından itibaren ölüme yaklaştığımızı unutuyoruz" söylemi yaşamda ölüme kadar olan süreci anlamlı kılma çabasını vurguladığı ifade edilebilir.

Öneriler

Yaşamın anlamı ile dikkat ve farkındalık düzeyinin mutluluğu yordaması sebebiyle özellikle ergenlik dönemi içsel ve soyut bir çatışmayı da temsil ettiğinden ötürü, ergenlik döneminde olan bireylere yönelik yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık çalışmalarının alanda arttırılması bireyin ileriki yaşamı için mekanik bir bakış açısından ziyade anlamsal olarak sorgulama ve süreci değerlendirme becerisini kazanması hem bilişsel, hemde duygusal gelişimi açısından faydalı olacaktır. Bu sebeple ergen bireyler üzerinde bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı konusu üzerine çeşitli örneklem grubu ve kültürlerarası daha fazla çalışma yapılabilir. Yaşamın anlamının kendini kabul etme ve mutluluk düzeyi üzerinde pozitif etkisi olmasından ötürü farklı yaş gruplarıyla, farklı meslek gruplarıyla, farklı kültürlerle ve farklı örneklem gruplarıyla benzer çalışmalar yapılarak sonuç değerlendirilebilir, farklı çalışmalar ile disiplinler arası alanlar ile kapsamlı araştırmalar yapılabilir. Araştırma 17-22 yaş grubunda, İstanbul ili içerisinde sınırlı sayıda olan katılımcılar ile yapıldığından ötürü farklı yaş gruplarıyla (ortaöğretim, ergen bireyler, genç yetişkin, orta yetişkinler ve ileri yetişkinler), farklı örneklem gruplarıyla (hastalık, doğal afet, göçmen ve mülteciler gibi) kültürel çeşitlilik sağlanarak yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık üzerine benzer çalışmalar yapılması önerilmektedir.

Katkı Oranı Beyanı

Yazarların çalışmadaki katkı oranları M.T. (%60) ve M.Y.E (%40) şeklindedir.

Destek ve Teşekkür Beyanı

Çalışma herhangi bir destek almamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarlar, bu makalenin araştırılması, yazarlığı ve/veya yayınlanmasıyla ilgili olarak herhangi bir potansiyel çıkar çatışması beyan etmemiştir.

Etik Beyan

Araştırma, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etiği Kurulu Başkanlığı'nın E-20292139-050.01.04-25757 sayılı kararı ile bilimsel araştırma etiği açısından uygun bulunmuştur.

Ethical Statement

The research was found appropriate in terms of scientific research ethics by the decision numbered E-20292139-050.01.04-25757 of the Istanbul Sabahattin Zaim University Ethics Committee.

Kaynakça

- Alparslan, A. M., Yastioğlu, S., Işık, Ü. ve Özgül, D. N. Ç. (2022). Yaşamın anlam kaynakları ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 30-51.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon düzeyleri ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.
- Atak, M. ve Atak, Z. (2022). Yakınlarının ölümünün birey üzerindeki psikolojik etkileri. *Neşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(4), 1913-1927.
- Aydın, B. (2010). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Nobel.
- Aydın, C. ve Kaya, M. (2021). Maneviyat ve öznel iyi oluş değişkenlerinin hayatın anlamını yordaması. *Amasya İlahiyat Dergisi*, (17), 41-77.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Bakalım, O. (2022). Psikodramanın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine etkisi. *Nesne-Psikoloji Dergisi*, 10(23), 77-88.
- Baltacı, U. B., Traş, Z., Ak, M. ve Kesici, Ş. (2021). İntihar bilişleri, dürtüsellik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 10(2), 155-164.
- Bektaş, H. ve Arslan, İ. (2020). Bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü: Üniversite öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 51(51), 95-115.
- Bıyıklı, C., Işık, P. R. ve Doğan, D. (2019). Bilinçli farkındalık ve dikkat eğitiminin öğrencilerin dikkat gelişimlerine etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 1-35.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4): 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brown, K. W., Ryan, R. M. & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Budak, S. E. ve Özçetin, Y. S. Ü. (2023). COVID-19 pandemisine varoluşçu bir yaklaşım. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 10(1), 87-92.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam ve yaşam amaçları arasındaki ilişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47), 17-31.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi*, 63(1): 19-21.

- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55: 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Diener, E., & Fujita, F. (1997). Social comparisons and subjective wellbeing. In B. Buunk and R. Gibbons (Eds.), *Health, coping, and social comparison* (pp. 329-357). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Doğan, T. (2018). *Pozitif Psikoloji Kuram, Araştırma, Uygulamalar*. Nobel Yayın.
- Dolgin, K.G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi* (D. Özen, Çev.). Kaknüs.
- Duran, N. O. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve yaşam amaçları yazma çalışmalarının öznel iyi oluşa etkisi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(40), 154-166.
- Düşünceli, B. ve Demirel, G. (2023). Ergenlerin sosyal medyaya yönelik tutumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1), 347-364.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Lise öğrencilerinde derse katılmaya motive olma ile yaşama amaçları belirleme arasındaki ilişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 149-158.
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.
- Frankl, V. (2019). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (S. Budak, Çev.). Totem.
- Frankl, V. (2020). *Yaşamak için Bir Nedeni Olan* (S. Tuncay, Çev.) Totem.
- Frankl, V. E. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı* (S. Budak, Çev.) Öteki.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* [Yüksek lisans tezi]. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Hamarta, E., Ozyesil, Z., Deniz, M., & Dilmac, B. (2013). The prediction level of mindfulness and locus of control on subjective well-being. *International Journal of Academic Research*, 5(2), 145-150.
- İçöz, J. F. (2020). *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*. Doğan Novus.
- Kahraman, B. D. (2020). *Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, İstanbul.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve türk hanehalkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44), 214-233.
- Karabekiroğlu, K. (2015). *Anne-Babalar için Ergen Ruh Sağlığı Rehberi*. Say.
- Koç, M. (2005). Ergenlik psikolojisi bilimsel çalışmaları. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 25, 21-47.
- Kulaksızoğlu, A. (1998) *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi.
- Ludwig, D. S. & Kabat-Zinn, J. (2008). Mindfulness in medicine. *Jama*, 300(11), 1350-1352. doi.org/10.1001/jama.300.11.1350

- Lyubomirsky, S. & Dickerhoof, R. (2006). J. Worel, & C. Goodheart (Eds.). *Handbook of girls and women's psychological health* (pp.4-12). Oxford University Press.
- May, R. (2021). *Varoluşun Keşfi*. (A. Babacan, Çev.). Okuyanıs.
- Molasso, W. R. (2006). Exploring Frankl's purpose in life with college students. *Journal of College and Character*, 7(1), 1-10.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-102. doi.org/10.1080/15298860309032
- Öztürk, A. H. (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Parlaz, A. E., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. (2012). Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4), 10-16.
- Parmaksız, İ. (2020). Yaşam doyumuyla bilinçli farkındalık arasındaki ilişki: Yetişkinler üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(1), 157-176.
- Poyraz, C. (2010). Fiziksel gelişim psikolojisi. H. Ergin ve S.A. Yıldız (Ed.), *Gelişim psikolojisi içinde* (s. 60-104). Nobel.
- Reinisch, G. (2013). *Hayaller Kervanı*. (N. Sipahi, Çev.). Homer Kitabevi
- Sarikaya, N. A. ve Öztürk, S. (2018). Alkol, madde bağımlılığı tedavisi gören hastalarda yaşamın anlamı. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 1(1), 78-84.
- Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 45(1), 209-228.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumunu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı* [Yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Gaziantep.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16), 297-315.
- Yıldırım, M. (2019). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* [Yüksek lisans tezi]. Bursa Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli farkındalık ve öz-duyarlılığın öznel iyi oluş üzerindeki etkisi* [Yüksek lisans tezi]. Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36.