

Bilinçli Farkındalığın Öznel Mutluluk Üzerine Etkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü: Üniversite Öğrencilerine Yönelik Bir Araştırma*

The Mediating Role of Self-Esteem in the Impact of Mindfulness on Subjective
Happiness: A Research on University Students

Irmak ARSLAN**
Hakan BEKTAŞ***

Öz

Bu çalışmada bilinçli farkındalığın öznel mutluluk üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü incelenmiştir. Çalışmanın örneklemini 350 üniversite öğrencisi oluşturmaktadır. Çalışmanın amacı doğrultusunda kişisel bilgi formu, Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Öznel Mutluluk Ölçeği ve Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği kullanılmıştır. Bu kapsamda toplanan veri kümesinden hareketle; açıklayıcı faktör analizi, korelasyon ve regresyon analizleri gerçekleştirilmiştir. Öznel mutlulukla bilinçli farkındalık ve öznel mutlulukla benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bunun yanı sıra benlik saygısı ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benlik saygısının bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisinde aracı rolü değerlendirildiğinde; benlik saygısının istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı etkisinin olduğu görülmüştür. Bu çalışmayla benlik saygısının bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisine aracılık ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Tespit edilen bu ilişki doğrultusunda, geliştirilecek psikolojik müdahalelerde benlik saygısına yer verilmesi ve benlik saygısının artırılmasına yönelik eğitim programları oluşturulması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, öznel mutluluk, benlik saygısı, üniversite öğrencileri

* Bu çalışmanın özet metni, 06-07 Aralık 2018 tarihlerinde Balıkesir’de gerçekleştirilen II. Uluslararası Ekonomi, Finans ve Ekonometri Sempozyumu (ISEFE) bildiri kitabında “Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Arasındaki İlişkinin Araştırılması: Bir Alan Araştırması” başlığıyla yayımlanmıştır.

** Doktora öğrencisi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Hizmet Programı, E-posta: irmak.arslan@hotmail.com.

*** Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Üniversitesi, İktisat Fakültesi, Ekonometri Bölümü, E-posta: hbektas@istanbul.edu.tr.

Abstract

This study examines the role of self-esteem as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective happiness. The sample of the study consists of 350 university students. Within this scope, the study uses a personal information form, the Mindful Attention Awareness Scale, Subjective Happiness Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale and performs exploratory factor, correlation, and regression analyses based on the collected data set. Significant positive relationships have been found between subjective happiness and mindfulness and between subjective happiness and self-esteem. In addition, a significant positive relationship has been found between the variables of self-esteem and mindfulness. When evaluating self-esteem as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective happiness, self-esteem is seen to have a statistically significant mediating effect. Through this study, self-esteem has been concluded to mediate the relationship between mindfulness and subjective happiness. As a result of this relationship, developing psychological intervention programs that include self-esteem modules and forming educational programs are recommended in order to increase self-esteem.

Keywords: Mindfulness, subjective happiness, self-esteem, university students

Summary

Introduction

Happiness has always played an important role in people's lives (Diener, 1984). People have tried to understand the essence of happiness in order to reach true happiness. Increasing happiness requires operationally formulating and detecting its variables. Mindfulness is considered to be one of these variables.

Mindfulness means focusing on the here-and-now without any prejudice and in an accepting manner (Kabat-Zinn, 1994). Most of the time people automatically run their daily activities. However, whether one notices or not, the flow keeps affecting them. Mindfulness emphasizes the importance of being aware of one's thoughts, feelings, and external stimuli. In addition, mindfulness-based stress reduction programs provide people with practical skills they can use in their daily lives.

Another variable provided by positive psychology is self-esteem, which is one's faith in their abilities (knowledge, skills, etc.) to reach their goals (Rosenberg, 1965) and is accepted as a positive attribute. When evaluated within the context of the relationship between happiness and mindfulness, self-esteem is perceived as belief in one's mindfulness as a tool to reach happiness.

The study aims to form a model about the role of self-esteem as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective happiness within this scope.

Method

The study's sample consists of 350 university students between the ages of 18 to 24, of which 264 are females (75.4%) and 86 are males (24.6%); 169 (48.3%) of these students are enrolled in

public schools and 181 (51.7%) in private schools. The voluntary participants have been asked to fill an online form. A personal information form, the Mindful Attention Awareness Scale, Subjective Happiness Scale, and Rosenberg Self-Esteem Scale have been used within the scope of the study. The personal information form includes questions regarding age, gender, school type, and income.

The Rosenberg Self-Esteem Scale was developed by Rosenberg (1965); it contains 63 items and 12 sub-scales. The self-esteem subscale has 10 items and was adapted to Turkish by Çuhadaroğlu (1986). The Mindfulness Attention Awareness Scale was developed by Brown and Ryan (2003), has 15 items, and one dimension. The adaptation of the scale was done by Özyeşil et al. (2011). The Subjective Happiness Scale was made by Lyubomirsky and Lepper (1999), consists of four items, and adapted to Turkish by Doğan and Totan (2013).

Findings

Exploratory factor analysis has been applied first to each measurement tool using the program FACTOR (version 10.9.01). Each measurement tools has been found to be valid and reliable, which is consistent with the literature.

The correlation analysis shows the variable of subjective happiness to have a positive relationship with the variables of mindfulness ($r = 0.283, p < 0.01$) and self-esteem ($r = 0.525, p < 0.01$). Also, a positive relationship has been found between self-esteem and mindfulness ($r = 0.317, p < 0.01$). The mediating effects are evaluated after the correlation analysis. A mediating effect occurs when an independent variable's effect on a dependent variable is led by a mediating variable. This study evaluates the mediating effect of self-esteem on mindfulness' impact on subjective happiness. In other words, mindfulness has been addressed as the dependent variable, subjective happiness as the independent variable, and self-esteem as the mediating variable.

When evaluating self-esteem as a mediator between mindfulness and subjective happiness, self-esteem is found to have a statistically significant partially mediating effect.

Discussion

This study has revealed self-esteem to be a partial mediator in the relationship between mindfulness and subjective happiness. The study has hypothesized the presence of a positive relationship between: (a) mindfulness and subjective happiness, (b) mindfulness and self-esteem, and (c) self-esteem and subjective happiness. Through the conducted analyses, positive relationships have been found between these variables. As mindfulness increases, subjective happiness is also found to increase. Similarly, as self-esteem increases, subjective happiness increases. Lastly, as mindfulness increases, self-esteem is found to also increase. These findings are consistent with the literature.

This model is considered to contribute to perceptions on the relationship between mindfulness and happiness. This study provides an operational happiness model. Subjective happiness has

been concluded to have a statistically significant and positive relationship with mindfulness and self-esteem. Therefore, practicing mindfulness (i.e., meditation, mindful yoga) may possibly assist in perceived happiness. Thus, this study reveals another way to achieve happiness. Increasing people's level of self-esteem is expected to support happiness. In light of this finding, developing psychological intervention programs that include self-esteem modules is recommended, as well as forming educational programs to increase self-esteem for happy generations.

Another point of significance from this study is its contribution to mindfulness studies and how it increase awareness about this concept by combining past doctrines with current needs. Mindfulness is easily accessible and applicable. Accordingly, studying mindfulness within the context of Turkey and detecting significant relationships are thought to affect both the theoretical and practical bases.

This study's sample consists of only 350 university students. Working with a more varied and larger sample is recommended for future studies. Forming a longitudinal design to detect time-based causalities is also considered beneficial for future studies. In addition, evaluating personality traits' mediating effects on the relationship between mindfulness and subjective happiness may also be useful.

Giriş

Mutluluk, geçmişten günümüze insan yaşamında önemli bir rol oynamıştır (Diener, 1984). İnsanlar mutluluğa ulaşmak için onu anlamaya, bileşenlerini çözmeye çalışmış; çeşitli formüller üreterek mutlak mutluluk hedefine erişmek için çabalamıştır. Dolayısıyla mutluluğun insanlar için temel bir yaşam amacı olarak görüldüğü kabul edilmektedir (Anic ve Tonicic, 2013). Bunun sonucu olarak mutluluk; her zaman ilgi çekmiş ve sanat, felsefe, psikoloji gibi çeşitli alanlarda farklı boyutlarıyla ele alınmıştır. Hal böyle olunca mutluluk tanımı yapılmaya ve insan zihnini bu denli meşgul eden mutluluk kavramının kapsamı, bileşenleri vb. belirlenmeye çalışılmış ve daha mutlu olma yönünde nelere ihtiyaç duyulduğu araştırılmıştır (Cuğ, 2015). Bilimsel araştırmanın doğasına uygun olarak, işlevsel bir mutluluk tanımı yapılması ihtiyacı buradan doğmuştur. Bu tanımla, mutluluk kavramına ışık tutulması ve kişinin deneyimlediği mutluluğu arttırmak için gerekli bileşenlerin tespit edilmesi beklenmektedir.

Mutluluk, pozitif duygulanımın varlığı ve negatif duygulanımın yokluğu hali olarak tanımlanmaktadır (Bajaj, Gupta ve Sengupta, 2018). Öte yandan, mutluluğun ne olduğuna ilişkin amaca yönelik ve bağlamsal olarak pek çok farklı tanım mevcuttur. Örneğin, öznel mutluluk, kişinin kendisini mutlu olarak değerlendirme derecesini ifade etmektedir (Diener, 1984). Nettle (2005), mutluluğun üç düzeyinden bahsetmektedir. Birinci düzeyi durumsal bir mutluluk halidir. Kişinin anlık duygusu, içinde bulunduğu durumdan mutlu olması birinci düzey mutluluktur. Örneğin, doğum günü pastasını üfleyen bir çocuğun mutluluğu anla ilişkilidir. Bu mutluluğun süreklilik arz etmesi beklenmemektedir. İkinci düzey mutluluk ise, acı ve keyfin dengede olduğu bir hayat ve yaşam doyumunun yüksek olması olarak tanımlanmaktadır. Bu mutluluk, hayatın belli bir dönemini kapsamaktadır; anlık değildir. Dolayısıyla acı-keyif dengesinin sağlanmasında

kişinin aktif olarak rol aldığı bir mutluluktur. Dış dünyayla ilişkili olan bu mutluluk düzeyinde, kişi keyif verici aktivitelere hayatında daha çok yer verir ve olumsuz deneyimlerden kaçınır. Kişi hayatına genel olarak baktığında tatmin olmuş hisseder; mutludur. Üçüncü düzey mutluluk ise, kişinin kendini gerçekleştirdiği, daha derin bir iyilik tanımına sahiptir. Kişinin iç dünyasıyla çok daha ilişkili olan üçüncü düzey mutluluk, ulaşıldığı takdirde daha durağan ve daha yoğun bir duygulanımdır. Hayatın geneline yayılır ve anlık olumsuzluklardan etkilenmez.

Çalışmalar daha ziyade ikinci ve üçüncü düzey mutlulukla ilgilenmektedir. Mutluluğun bu iki düzeyi, iyilik hali tanımlamasıyla örtüşmekte ve dolayısıyla birçok araştırmada mutluluk kavramının iyilik haliyle eş anlamlı olarak ele alındığı söylenebilmektedir (MacConville ve Rae, 2012). Örneğin Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) ve Diener, Suh, Lucas ve Smith (1999), çalışmalarında öznel iyilik hali ve mutluluğu aynı kavramı ifade etmek için kullanmaktadır. Nitekim öznel iyilik halinin, mutluluğu tanımlamak ve analiz etmek için sıklıkla tercih edildiği görülmektedir (Griffin ve Ward, 2016). Diener vd. (1985), öznel mutluluğu; kişisel yargı, duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç temel boyutta inceler. Mutluluğa yönelik çalışmaların bir kısmı bütüncül olarak iyi olma kavramını ele alırken, bazı çalışmalar da yaşam doyumunu ve/veya olumlu-olumsuz duygulanım üzerinden mutluluğu değerlendirmektedir.

Mutluluğu olumlu etkileyen değişkenlerden biri olduğu düşünülen bilinçli farkındalık; yargısız ve kabullenici bir şekilde, “şimdi ve burada”ya odaklanmak olarak tanımlanmaktadır (Kabat-Zinn, 1994). Kişi gün içerisinde birçok eylemi, farkında olmaksızın gerçekleştirmektedir. Başka bir deyişle, kişinin araba sürmek, yemek yemek gibi pek çok aktiviteyi otomatik olarak gerçekleştirdiği, mevcut duruma odaklanmadığı, bu sırada duygularının ve düşüncelerinin farkında olmadığı görülmektedir. Öte yandan, kişi farkında olmasa da içinde bulunduğu koşullardan etkilenmektedir. Bilinçli farkındalık kişinin dış uyaranlara, duyularına ve düşüncelerine odaklanması ve farkında olması gerektiğini ifade etmektedir. Bu açıdan bilinçli farkındalık pozitif psikoloji zemininde teorik bir çerçeve oluşturmaktadır. Budizm geleneği ve bilişsel davranışçı ekolün birleştiği noktada bilinçli farkındalık ortaya çıkmıştır (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu iki yaklaşımın ortak noktası dünyayı düşüncelerimiz üzerinden algıladığımız görüşüdür. Geçmiş öğretilerin günümüz ihtiyaçlarıyla harmanlandığı bilinçli farkındalık, düşüncelerin nasıl ortaya çıktığı, kişinin hayatına olan etkileri ve istenmeyen duygularla nasıl başa çıkılabileceğine dair açıklamalar sunmaktadır. Bu açıdan bilinçli farkındalık; davranışlar ve biliş düzeyiyle olduğu kadar, içgörü ve kabul ile de iç içe değerlendirilmektedir (Vatan, 2016). Ayrıca bilinçli farkındalık, çeşitli psikolojik eğitimlerle kişinin gündelik hayatında doğrudan kullanabileceği beceriler sunar. Örneğin bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programları, kişiye stresle başa çıkabilmesi adına teknikler öğretmektedir (gevşeme teknikleri, mindful yoga, vb.). Özetle, bilinçli farkındalık kavramının mutlulukla (Falkenström, 2010) olduğu kadar; fiziksel iyilik halinden (Anälayo, 2018) stresle başa çıkma becerilerine (Carpenter, Sanford ve Hoffman, 2018) kadar pek çok alanla ilişkili olduğu görülmektedir.

Pozitif psikolojide önemli yere sahip bir diğer değişken benlik saygısıdır. Rosenberg (1965), benlik saygısını kişinin kendine attığı değer olarak ortaya koymuştur. Bu kavram, kişinin hedeflerine ulaşabileceğine dair kendi kaynaklarına (bilgi, beceri, birikim, vb.) yönelik inancı

olarak değerlendirilebilmektedir. Benlik saygısının ele alındığı bağlama göre farklı tanımları vardır. Genel olarak, benlik saygısı kişinin kendisine yönelik olumlu atıflarından biri olarak düşünülmektedir. Araştırmaların genel benlik saygısı ve belirli bir alana yönelik (örn. ikili ilişkiler, fiziksel görünüm, vb.) benlik saygısı olmak üzere bir ayrıma gittikleri görülmektedir (Orth ve Robins, 2019). Erken dönem yaşantıların içselleştirilmesi modeli değerlendirildiğinde benlik saygısının kişinin ilk çocukluk dönemlerinde diğer insanlarla kurduğu ilişkiler üzerinden oluştuğunu düşünmek mümkündür (Pelham ve Swann, 1989; Orth ve Robins, 2019).

Benlik saygısı, kişinin hedeflerine ulaşabileceğine dair kendine yönelik inancıdır. Bu tanım göz önünde bulundurulduğunda, benlik saygısının mutluluk ve bilinçli farkındalık ilişkisinde bir rolü olduğunu düşünmek mümkündür. Kişinin mutlu olma isteği bir hedeftir. Bu hedefe yönelik olarak bilinçli farkındalık, kullanılabilir bir kaynaktır. Bu ilişkiyi; kişinin hedefi (mutluluk) doğrultusunda, öz kaynağını (bilinçli farkındalığı) kullanabileceğine inanması (benlik saygısı) ve böylelikle mutlu olması şeklinde özetlemek mümkündür. Kişinin bilinçli farkındalık becerileri sayesinde benlik saygısının, bir diğer deyişle kendisine yönelik olumlu değerlendirme düzeyinin artacağı düşünülmektedir. Bu sayede öznel mutluluğunun da yükselmesi beklenmektedir. Bu çalışma, söz konusu kavramlar arasındaki bu olası ilişkiyi araştırmayı hedeflemektedir.

Öznel mutluluk, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasındaki ilişki

Öznel mutluluğa yönelik yapılan çalışmalar, bu kavramın bilinçli farkındalıkla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Baer, Lykins ve Peters, 2012; Campos vd., 2016). Literatüre bakıldığında, bilinçli farkındalık ve mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu görülmektedir (Drake, Duncan, Sutherland, Abernethy ve Henry, 2008; Pak, Ahmadian ve Rahimi, 2013). Başka bir deyişle bilinçli farkındalık, mutluluğa katkıda bulunmaktadır (Hollis-Walker ve Colosmo, 2011). Bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça kişilerin içsel ve dışsal deneyimlere karşı daha esnek ve daha kolay uyum sağlayabildikleri düşünülmektedir. Dolayısıyla mutluluk düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmektedir (Pepping, O'Donovan ve Davis, 2013). Ayrıca anda kalmayı sağlayan bilinçli farkındalık, içinde yaşanılmakta olan tecrübeye canlılık ve berraklık getirdiğinden, mutluluğa doğrudan katkıda bulunabilmektedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek bir insanın yaşadığı olumsuz bir deneyim karşısında duygu yoğunluğuyla boğulmak yerine, sağlıklı bir şekilde duygusunu yaşadığı, yönettiği ve geride bırakabildiği gözlemlenmektedir.

Bilinçli farkındalık sadece kişinin olumlu duygulara ve düşüncelere yönelmesine yardımcı olmaz; aynı zamanda kendisine yönelik eleştirel düşüncelerinin olumsuz etkilerinden korunmasını da sağlar (Bajaj, Gupta ve Pande, 2016). Bilinçli farkındalık, kişinin düşünce hatalarını fark etmesini ve kontrol etmesini olanaklı kılar ve böylelikle kişinin algıladığı mutluluk düzeyini artırır. Bilinçli farkındalığı düşük bir insan, farkında olmadan olumsuz duyguları tarafından yönlendirilme ve çeşitli olumsuz davranışsal sonuçlarla karşı karşıya kalma riskine sahiptir (Brown ve Ryan, 2003). Örneğin, bilinçli farkındalığı düşük olan bir kişi depresif bir dönemde, "Hiçbir şeyi doğru yapamıyorsun." diyen iç sesine kulak vererek durumu daha da kötüleştirebilir. Oysa bilinçli farkındalıkla, bunun bir düşünce hatası olduğunun farkına

kolaylıkla varabilir. Böylelikle, bu kişi bu ifadeyle oylanmak yerine benlik saygısını arttıracak çeşitli kaynaklara yönelebilir.

Bilinçli farkındalıkla kişi yaşadığı deneyime yönelmeyi ve dikkatini bilinçli bir şekilde kontrol etmeyi başarabilmektedir. Bu sayede, olumsuz inançlar ve eleştirel düşüncelerden uzaklaşabilmekte ve benlik saygısı yükselmektedir (Bajaj vd., 2018). Literatür incelendiğinde, bilinçli farkındalığın benlik saygısını arttırdığına dair çalışmalar mevcuttur (Thompson ve Waltz, 2008; Randal, Pratt ve Bucci, 2015). Brown ve Ryan (2003), üniversite öğrencileri ve yetişkinlerden oluşan örneklem gruplarıyla yaptıkları üç farklı çalışmada bilinçli farkındalığı yüksek olan kişilerin yüksek benlik saygısı düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Bilinçli farkındalık, kişinin düşüncelerinin kendi zihninde oluştuğunu fark etmesini, gerçeklikle ayırt edebilmesini sağlamakta; böylelikle kişinin düşük benlik saygısına bağlı güçlü bir olumsuz duygulanıma girmesini önleyebilmektedir (Bajaj, Robins ve Pande, 2016). Bu açıdan, bilinçli farkındalığın düşük benlik saygısının getirdiği olumsuz duygulanıma karşı koruyucu bir etkisi olduğunu söylemek mümkündür (Pepping vd., 2013).

Literatüre bakıldığında, benlik saygısının da mutlulukla ilişkisi olduğu görülmektedir (Baumeister, Campbell, Krueger ve Vohs, 2003; Diener ve Diener, 2009). Mutluluk ve benlik saygısı arasında pozitif bir ilişkiden söz etmek mümkündür (Kong, Zhao ve You, 2013; Lin, 2015). Pozitif-negatif duygulanımın, mutluluğun bir boyutu olduğu bilinmektedir (Diener vd., 1985). Ayrıca, pozitif duygulanım içerisinde olmanın sadece anlık mutluluğu değil, uzun vadeli mutluluğu da getireceği kabul edilmektedir (Fredrickson, 2004). Bu açıdan bakıldığında yüksek benlik saygısının getirdiği pozitif duygulanım, mutlulukla doğrudan ilişkili görünmektedir. Negatif duygulanım boyutu ise depresyon, kaygı gibi sonuçlarla seyretmektedir. Dolayısıyla depresyon düzeyinin yüksek olmasının mutluluğu azalttığını düşünmek mümkündür. Yapılan çalışmalar da, benlik saygısı yüksek kişilerde depresyon düzeylerinin düşük olduğunu göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003; Orth, Trzesniewski ve Robins, 2010). Bu sonuç, benlik saygısı kavramının mutlulukla ilişkisini destekler niteliktedir.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma ile “Bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisinde, benlik saygısının aracı etkisi var mıdır?” sorusuna cevap aranmaktadır. Çalışmanın amacı söz konusu değişkenler arasındaki olası ilişkileri tespit etmek ve benlik saygısının bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisindeki aracı rolünü değerlendirmektir. Bu amaç doğrultusunda söz konusu ilişkiler üniversite öğrencileri üzerinde araştırılmıştır. Çünkü kişilik gelişimi açısından üniversite döneminin önemli bir zaman aralığı olduğu bilinmektedir (Oskay, 1997). Öğrencilerin bu kritik dönemlerinde, algıladıkları mutluluk düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi ve iyilik hallerini arttırmaya yönelik çeşitli becerilerin değerlendirilmesi açısından bilinçli farkındalık ve benlik saygısının ele alınmasının faydalı olması beklenmektedir.

Bu çalışmada,

H1 Bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasında pozitif bir ilişki olduğu,

H2 Bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu,

H3 Benlik saygısı ve öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu,

H4 Benlik saygısının bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisinde aracı bir rolü olduğu öngörülmektedir. Dolayısıyla, bilinçli farkındalığın benlik saygısı aracılığıyla öznel mutluluğu yordaması beklenmektedir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama deseni kullanılmıştır. Bu kapsamda kesitsel çalışma yapılmış olup; incelenen değişkenler arasındaki ilişkiler araştırılmıştır.

Evren ve Örneklem

Çalışmanın evreni, İstanbul'da bulunan devlet ve vakıf yükseköğretim kurumlarının lisans diploma programlarına kayıtlı olan 18 ile 24 yaş aralığındaki öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya gönüllülük esasına göre 455 kişi katılmıştır. Ancak veri kümesi incelendiğinde yanıt verenlerin dikkatini ölçmek amacıyla soru formuna eklenmiş olan "Bu soru için oldukça seyrek yanıtını işaretleyiniz" ifadesi için 86 katılımcının farklı bir seçeneği işaretlediği saptanmıştır. Bunun yanı sıra katılımcı düzeyinde yanıt kalıpları incelenmiş olup; bu aşamada faktör analizi temelli çalışmalarda birey yanıtlarının tutarlılığının araştırılmasında kullanılan ağırlıklandırılmış ortalama kareler indeksi tercih edilmiş ve böylelikle 19 katılımcının yanıtlarının sıra dışı olduğu tespit edilerek değerlendirme dışı tutulmuştur. Dolayısıyla çalışmanın örnekleme, 264'ü kadın (%75.4) ve 86'sı erkek (%24.6) olmak üzere toplam 350 öğrenciden oluşmuştur. Katılımcıların devam etmekte olduğu sınıflara göre frekans dağılımı sırasıyla; 123 (%35.1), 67 (%19.1), 77 (%22.0) ve 83 (%23.7) şeklindedir. Çalışmaya katılan öğrencilerden 169'u devlet üniversitelerinde (%48.3) ve 181'i vakıf üniversitelerinde (%51.7) öğrenim görmekte olduğunu belirtmiştir. Ayrıca katılımcıların 266'sı (%76) aylık kişisel gelirinin 1000 lira ve altında olduğu ifade etmiştir.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, benlik saygısı ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği ve öznel mutluluk ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini ortaya koymak amacıyla yöneltilen yaş ve cinsiyet sorularının yanı sıra kayıtlı olunan yükseköğretim kurumunun türü, devam edilmekte olunan sınıf ve aylık kişisel gelir düzeyi sorularına yanıt aranan bir soru formudur.

Benlik Saygısı Ölçeği: Rosenberg (1965) tarafından geliştirilmiş olan ölçek, 10 maddeden meydana gelmekte ve bu maddelerin 5'i olumlu, 5'i olumsuz olarak tasarlanmıştır. Maddeler

sadece olumlu ya da olumsuz olarak yöneltildiğinde yanıtlayıcının cevapları etkilenebilir. Dönüşümlü olarak olumlu ve olumsuz maddelere yer verilerek bu etkinin azaltılması amaçlanmıştır. Uygulanması kolay ve kısa sürede doldurulabilen tek boyutlu bu ölçekte yer alan maddelerin yanıt düzeyleri ise kesinlikle katılıyorum, katılıyorum, katılmıyorum ve hiç katılmıyorum olmak üzere dört derecedir (Rosenberg, 1965).

Bu ölçek, Füsün Çuhadaroğlu tarafından Türkçeye çevrilmiş olup; geçerlilik ve güvenilirlik özellikleri araştırılmıştır. Bu süreçte test – tekrar test yöntemi ile güvenilirlik; ölçüt – bağımlı geçerlik ile de geçerlilik incelenmiştir. Bu çalışmada 15 ile 18 yaş arasındaki lise öğrencilerinden toplanan veri kümesinden hareketle; geçerlilik ve güvenilirlik özelliklerinin yerine getirildiği gösterilmiştir (Öner, 2012). Bunun yanı sıra, Korkmaz (1996) bu ölçeği kullanarak yetişkinlerden oluşan örneklem için geçerlilik ve güvenilirlik analizi yapmıştır. Bu çalışmada güvenilirlik için yeniden üretilebilirlik katsayısı hesaplanmış ve 0.93 olarak bulunmuştur. Geçerlilik için ise aynı kavramsal yapıyı ölçen araçlarla toplanmış verilerden hareketle hesaplanan korelasyon katsayısına dayanan eş zamanlı geçerliliği hesaplanmıştır. Ulaşılan korelasyon katsayısının büyüklüğü geçerlilik özelliğinin sağlandığını göstermiştir (Korkmaz, 1996).

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve bir bilinç hali olan farkındalığı ölçmeyi amaçlayan bir ölçme aracıdır. Bu ölçeğin geliştirmesi sürecinde 184 maddelik havuz ile çalışmaya başlanmış ve madde indirgeme aşamaları neticesinde 15 maddeye ulaşılmıştır. Böylelikle 15 maddeden meydana gelen psikometrik özelliklere sahip bilinçli farkındalık ölçeği oluşturulmuştur. Tek boyutlu ölçekte bulunan maddelerin yanıt düzeyleri ise “1 – hemen hemen her zaman” ile “6 – hemen hemen hiç” arasında sıklık belirten altı dereceli likert tipi olarak tasarlanmıştır. Söz konusu maddelere katılım derecesinin yüksekliği yani alınan yüksek puan, bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Brown ve Ryan, 2003).

Bu ölçeğin Türkçeye uyarlanması, Özyeşil vd. (2011) tarafından yapılmış ve bu kapsamda üniversite öğrencilerinden toplanan veri kümesinden hareketle; geçerlilik ve güvenilirlik analizleri gerçekleştirilmiştir. Güvenilirlik analizi kapsamında Cronbach alfa içsel tutarlılık katsayısı 0.80 ve test – tekrar test güvenilirliği için korelasyon katsayısı da 0.86 olarak hesaplanmıştır. Öte yandan geçerlilik analizi için açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi neticesinde; ölçüm modelinin geçerli olduğu ve veri-model uyumunun sağlandığı raporlanmıştır. Bunun yanı sıra ölçüt – bağımlı geçerlilik kapsamında hesaplanan korelasyon katsayıları da geçerlilik özelliğinin sağlandığını ortaya koymuştur. Catak (2012) tarafından 100 yetişkine uygulanan Türkçeye uyarlanmış bilinçli farkındalık ölçeğinin psikometrik özellikleri araştırılmış olup; geçerli ve güvenilir olduğu ortaya konulmuştur. Cesur, Sayraç ve Korkmaz (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka çalışmada ise 18 ile 35 yaş arasındaki 436 denekten oluşan veri kümesinden hareketle; Cronbach alfa içsel tutarlılık katsayısı 0.85 olarak bulunmuştur.

Öznel Mutluluk Ölçeği: Lyubomirsky ve Lepper (1999) tarafından mutluluğun değerlendirilmesinde subjektif bir yaklaşım kullanılarak geliştirilen ölçek, 4 maddeden oluşmaktadır. Söz konusu ölçek, 13 maddeden oluşan bir havuz kullanılarak türetilmiş ve pilot

uygulama neticesinde 6 madde, ardından uygulanan faktör analizi ile de 3 madde dışarıda bırakılmıştır. Böylelikle yedi dereceli likert tipi olarak tasarlanmış 4 maddeden oluşan bir ölçek halini almıştır. Bu aşamada yapılan geçerlilik ve güvenilirlik analizleri neticesinde, öznel mutluluk ölçeğinin mükemmel psikometrik özellikler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır (Lyubomirsky ve Lepper, 1999).

Öznel mutluluk ölçeğinin Türkçeye uyarlanması Doğan ve Totan (2013) tarafından yapılmış ve bu kapsamda uyarlanmış ölçeğin psikometrik özellikleri iki örneklem üzerinden araştırılmıştır. Birinci grup, Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 348 öğrencinden oluşmuştur. İkinci grup ise, 83'ü kadın ve 139'u erkek olan 18 ile 61 yaş arasındaki 222 yetişkinden meydana gelmiştir. Doğan ve Totan (2013) tarafından yapılan çalışmada öncelikle açıklayıcı faktör analizi uygulanmış ve tek faktörlü yapı bulunmuştur. Takip eden aşamada ise bulunan tek faktör yapısı, doğrulayıcı faktör analizi ile onaylanmış ve böylelikle yapısal geçerliliğinin sağlandığı ortaya konulmuştur. Bunun yanı sıra, ölçüt – bağımlı geçerlilik de araştırılmış ve geçerliliğin sağlandığı görülmüştür. Bu çalışmada içsel tutarlılık katsayısı olarak Cronbach alfa katsayısı hesaplanmıştır ve söz konusu katsayı, üniversite öğrencilerinden oluşan örneklem için 0.65 ve yetişkin grubu için 0.70 olarak bulunmuştur (Doğan ve Totan, 2013).

Veri Toplama Süreci

Çalışmanın evrenini İstanbul'daki yükseköğretim kurumlarının lisans diploma programlarına kayıtlı 18 ile 24 yaş aralığındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Bu topluluktan tesadüfi olmayan örnekleme yöntemiyle elektronik anket türlerinden biri olan internet tabanlı anket tekniği kullanılarak veri toplanmıştır. Çalışmanın birim tanımına uygun olan kişiler, sosyal medya ve e-posta aracılığıyla soru formunu doldurmaya davet edilmiş ve katılımcıların soru formunu cevaplandırması ortalama 5 dakika sürmüştür.

Bulgular

Çalışma kapsamında toplanan veri kümesi incelenerek; tutarsız ve çelişkili yanıtlara sahip gözlemler silinmiştir. Böylelikle çalışmanın örnek büyüklüğü 350 öğrenci olarak belirlenmiştir. Bu çalışmada üç ölçek kullanılmış olup; her bir ölçme aracı için toplanan veri kümesinin geçerlilik ve güvenilirlik özelliklerini incelemek amacıyla öncelikle açıklayıcı faktör analizi (AFA) uygulanmıştır.

Sosyal bilimlerde araştırmacılar genellikle doğrudan gözlenemeyen teorik yapılar ile ilgilenmektedir. Faktör ya da gizil değişken olarak adlandırılan bu yapılar, doğrudan ölçülemezler. AFA ile gözlenen değişkenler arasındaki doğrusal ilişki katsayılarından hareketle; veri kümesinin ardındaki faktörler keşfedilmektedir. Diğer bir ifadeyle, veri kümesinin doğasını ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır. Bu çalışmada doğrudan gözlenemeyen benlik saygısı, bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk yapılarını ölçmek amacıyla maddeler kullanılarak veri toplanmıştır. Bu bağlamda FACTOR (10.9.01) programı kullanılarak AFA uygulanmıştır. Elde edilen bulgular, Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.*Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları*

Faktör / Maddeler	Ortalama	Standart Sapma	Faktör Yüklü	Açıklanan Varyans (%)	Cronbach's Alpha
Benlik Saygısı				48.903	0.880
BS1	3.346	0.716	0.565		
BS2	3.480	0.569	0.529		
BS3	2.840	0.844	0.675		
BS4	3.349	0.622	0.567		
BS5	3.060	0.824	0.728		
BS6	2.886	0.747	0.801		
BS7	2.897	0.756	0.776		
BS8	2.103	0.969	0.465		
BS9	2.766	0.921	0.753		
BS10	2.783	0.922	0.660		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Ölçütü değeri: 0.881</i>					
<i>Bartlett Küresellik Testi için Test İstatistiğinin Olasılık Değeri: 0.000</i>					
<i>Hull yöntemi, Paralel analiz, Yamaç Testi ve Yorumlanabilirlik kriterlerine göre önerilen faktör sayısı 1'dir.</i>					
<i>Veri kümesinin tek boyutluluğa uygunluğunu (Unidimensional Congruence – UniCo) değerlendirmek için hesaplanan değer 0.950'den büyük olduğundan, tek boyutlu olduğu söylenebilmektedir. (0.964)</i>					
Bilinçli Farkındalık				33.559	0.852
BF1	3.654	1.160	0.305		
BF2	2.274	1.350	0.441		
BF3	3.043	1.329	0.568		
BF4	3.234	1.592	0.443		
BF5	2.640	1.466	0.447		
BF6	2.880	1.501	0.432		
BF7	3.140	1.406	0.656		
BF8	2.494	1.313	0.705		
BF9	2.823	1.435	0.401		
BF10	2.386	1.264	0.648		
BF11	3.286	1.434	0.511		
BF12	2.031	1.349	0.613		
BF13	4.163	1.428	0.500		
BF14	3.034	1.356	0.645		
BF15	2.357	1.510	0.605		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Ölçütü değeri: 0.879</i>					
<i>Bartlett Küresellik Testi için Test İstatistiğinin Olasılık Değeri:0.000</i>					
<i>Hull yöntemi, Paralel analiz, Yamaç Testi ve Yorumlanabilirlik kriterlerine göre önerilen faktör sayısı 1'dir.</i>					
<i>Veri kümesinin tek boyutluluğa uygunluğunu (Unidimensional Congruence – UniCo) değerlendirmek için hesaplanan değer 0.950'den büyük olduğundan, tek boyutlu olduğu söylenebilmektedir. (0.976)</i>					
Öznel Mutluluk				60.729	0.779
ÖM1	4.351	1.202	0.803		
ÖM2	4.443	1.562	0.863		

ÖM3	3.503	1.722	0.543		
ÖM4	4.720	1.792	0.550		
<i>Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) Ölçütü değeri: 0.738</i> <i>Bartlett Küresellik Testi için Test İstatistiğinin Olasılık Değeri:0.000</i> <i>Hull yöntemi, Paralel analiz, Yamaç Testi ve Yorumlanabilirlik kriterlerine göre önerilen faktör sayısı 1'dir.</i> <i>Veri kümesinin tek boyutluluğa uygunluğunu (Unidimensional Congruence - UniCo) değerlendirmek için hesaplanan değer 0.950'den büyük olduğundan, tek boyutlu olduğu söylenebilmektedir. (0.982)</i>					

Tablo 1 incelendiğinde; her bir ölçme aracı için toplanan veri kümesinin ardındaki gizil yapıyı keşfetmek amacıyla uygulanan AFA sonuçları görülmektedir. Öncelikle gözlenen değişkenler arasındaki korelasyon matrisinin faktörlenebilirliğini araştırmak amacıyla Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ölçütünün değeri ve Bartlett Küresellik testinin sonucu incelenmiştir. Elde edilen bulgular, söz konusu korelasyon matrislerinin faktör analizine uygunluğunu göstermiştir. Ardından faktör modelleri ağırlıklandırılmamış en küçük kareler metodu ile tahmin edilmiştir. Uygun faktör sayısının belirlenmesinde Hull metot, paralel analiz, yorumlanabilirlik kriteri ve yamaç testi dikkate alınmış olup; her bir ölçme aracının tek boyuttan oluştuğu sonucuna varılmıştır. Böylelikle gözlenen değişkenlerin ardında yatan gizil yapılar keşfedilmiştir. Takip eden aşamada ise güvenilirlik analizi yapılmıştır. Sosyal bilimler alanında güvenilirlik ölçütü olarak genellikle Cronbach alfa katsayısı kullanılmaktadır. Söz konusu katsayı 0 ile 1 arasında değer almakta olup; 0.70 ve üzeri olması kabul edilebilir güven düzeyini göstermektedir (Nunnally ve Bernstein, 1994). Bu çalışmada hesaplanan Cronbach alfa katsayısının değerleri sırasıyla 0.880, 0.852 ve 0.779 olarak bulunmuş ve içsel tutarlılığının sağlandığı sonucuna varılmıştır. Dolayısıyla elde edilen bulgular, literatüre uygunluk göstermiştir.

AFA ile verinin doğasını yansıtan gizil yapılar keşfedilmiştir. Diğer bir ifadeyle, kısıtsız faktör analizi ile verinin söylediği yapı ortaya çıkarılmıştır. Kavramsal olarak anlamlı olan bu yapılar ile ölçmenin geçerlilik özelliğinin sağlandığı söylenebilmektedir. Bunun yanı sıra hesaplanan Cronbach alfa katsayısının değerleri ile de güvenilirlik özelliğinin sağlandığı görülmüştür. Dolayısıyla toplanan veri kümesinden elde edilen çözümlerin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Böylelikle elde edilen kavramsal olarak anlamlı ve yorumlanabilir faktörler kullanılarak; sonraki analizlerde kullanmak üzere faktör skorları hesaplanmıştır. Yanıtların toplanması yaklaşımı ile her bir faktör için skorlar hesaplanmıştır. Hesaplanan faktör skorlarına ait tanımlayıcı istatistikler ise benlik saygısı (Ort.=29.508, S=5.511), bilinçli farkındalık (Ort.=61.560, S=11.945) ve öznel mutluluk (Ort.=17.017, S=4.851) şeklindedir.

Çalışmada türetilen faktörlerden hareketle; yanıtların toplanması yaklaşımı ile faktör skorları hesaplanmıştır. Böylelikle benlik saygısı, bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk değişkenleri arasındaki doğrusal ilişkilerin yönü ve derecesi hesaplanmıştır. Bu aşamada hesaplanan Pearson korelasyon katsayısı değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2.*Benlik Saygısı, Bilinçli Farkındalık ve Öznel Mutluluk Değişkenleri Arasındaki Korelasyon Matrisi*

	Benlik Saygısı	Bilinçli Farkındalık	Öznel Mutluluk
Benlik Saygısı	1.000		
Bilinçli Farkındalık	0.317*	1.000	
Öznel Mutluluk	0.525*	0.283*	1.000

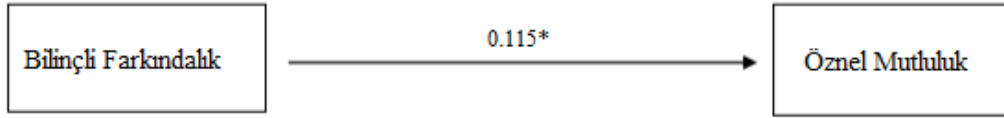
*0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Tablo 2 incelendiğinde; benlik saygısı, bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki doğrusal ilişkilerin derecesi ve yönünü gösteren korelasyon katsayısının değerleri görülmektedir. Öznel mutluluk değişkeninin bilinçli farkındalık ($r=0.283$, $p<0.01$) ve benlik saygısı ($r=0.525$, $p<0.01$) değişkenleri ile arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bunun yanı sıra benlik saygısı ile bilinçli farkındalık değişkenleri arasında pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=0.317$, $p<0.01$).

Araştırmacılar genellikle değişkenler arasındaki neden ve sonuç ilişkisini araştırmaktadır. Diğer bir deyişle, bir değişkeninin diğer değişkeni etkileyip etkilemediği ve ne derece etkilediği ortaya konulmaya çalışılmaktadır. Ancak iki değişkenin birbiriyle ilişkili olduğu bulgusu, araştırma amacının sadece küçük bir kısmıdır. Dolayısıyla bu ilişkiyi oluşturan sürecin derinlemesine incelenmesi gerekmektedir (Preacher ve Hayes, 2004). Bu aşamada genellikle neden ve sonuç değişkenleri arasındaki etkilerin nasıl veya neden ortaya çıktığı sorusunun yanıtı araştırılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Başka bir ifadeyle dolaylı veya aracı etki incelenmektedir. Aracı etki, bağımsız bir değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisinin bir aracı değişken tarafından iletilmesi durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu çalışmada bilinçli farkındalık değişkeninin öznel mutluluk değişkeni üzerine etkisinde benlik saygısının aracı rolü araştırılmıştır. Başka bir deyişle, çalışmanın bağımlı değişkeni öznel mutluluk, aracı değişkeni benlik saygısı ve bağımsız değişkeni ise bilinçli farkındalık olarak ele alınmıştır.

Aracı etkinin araştırılmasında yaygın olarak Baron ve Kenny (1986) tarafından önerilen üç adımlı yaklaşım ya da nedensel adımlar yaklaşımı izlenmektedir. Bu yaklaşımın uygulanabilmesi için öncelikle bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisinin (c) istatistiksel olarak anlamlı bulunması gerekmektedir. Bu durumun gerçekleşmesinin ardından yaklaşım kapsamında birinci adımda bağımsız değişkeninin aracı değişken üzerine etkisi (a), ikinci adımda ise aracı değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisi (b) ve son adımda aracı ile bağımsız değişkenlerin modele dâhil edilmesi halinde bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisi (c') incelenmektedir. Son adımdaki model için bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisi istatistiksel olarak anlamsız ise, bu durum tam aracı etki olarak adlandırılmaktadır (Baron ve Kenny, 1986). Nedensel adımlar yaklaşımı; uygulanmasının kolay olması, yöntemin hızlıca öğrenilebilmesi ve analiz için özel bir yazılım gerektirmemesi gibi sebeplerle yaygın olarak kullanılmaktadır. Ancak bu yaklaşım uygulanırken bir adım gerçekleşmeden diğer adıma geçilememesinden dolayı bu yaklaşıma hem istatistiksel hem de felsefi açıdan eleştiriler yöneltilmektedir. Örneğin, dolaylı etki için a ve b katsayılarının değil, a ve b katsayılarının çarpımının anlamlılığı incelenmelidir. Hâlbuki nedensel adımlar yaklaşımında sırasıyla a ve b katsayılarının anlamlılığı test edilmektedir. Fakat aracı etki

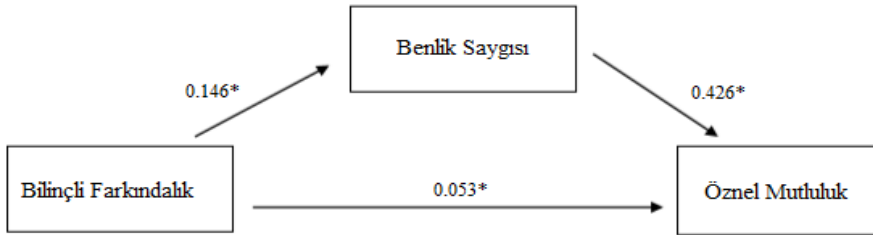
için *a* veya *b* katsayılarının istatistiksel olarak anlamlı olması şart değildir. Bunun yanı sıra nedensel adımlar yaklaşımını uygulayabilmek için bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerine etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olması gerekmektedir. Eğer söz konusu etki anlamsız ise, nedensel adımlar yaklaşımı uygulanamamaktadır. Hâlbuki bu etki yani *c* sıfırdan farklı olmasa bile, aracı etki sıfırdan farklı ve istatistiksel olarak anlamlı olabilir (Hayes, 2018). Söz konusu sebeplerden dolayı bu çalışmada nedensel adımlar yaklaşımı yerine Andrew F. Hayes tarafından geliştirilmiş olan Process makrosu (versiyon 3.3) kullanılarak SPSS (versiyon 25)'de çözümleme yapılmıştır. Aracı etki için model 4 kullanılarak yeniden örnekleme kapsamında örnek sayısı 5000 olarak alınmıştır. Bu kapsamda öncelikle bağımsız değişken olan bilinçli farkındalığın bağımlı değişken olan öznel mutluluk üzerine etkisi tahmin edilmiştir.



*:0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır.

Şekil 1. Bilinçli Farkındalık Değişkeninin Öznel Mutluluk Üzerine Toplam Etkisi

Şekil 1 incelendiğinde; bilinçli farkındalık değişkeninde meydana gelen 1 birimlik artışın öznel mutluluk değişkeninde ortalama 0.115 birimlik artışa neden olduğu görülmektedir. Söz konusu katsayısı 0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır ($\beta=0.115$, $t=5.501$, $p<0.01$). Ayrıca bu modelin belirginlik katsayısı (R^2) ise 0.08 olarak bulunmuştur. Bu etki sürecinin detaylı olarak incelenmesi için aracı değişken olarak benlik saygısı modele dâhil edilmiştir. Şekil 2'de ise model sunulmuştur.



*:0.01 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlıdır

Şekil 2. Bilinçli Farkındalık ile Öznel Mutluluk İlişkisinde Benlik Saygısının Aracı Rolü

Şekil 2 incelendiğinde bilinçli farkındalık değişkeninin aracı değişken olan benlik saygısını pozitif yönde ve 0.01 anlamlılık düzeyinde istatistiksel olarak yordadığı saptanmıştır ($\beta=0.146$,

$t=6.225$, $p<0.01$). Bilinçli farkındalığın benlik saygısı üzerine etkisinin araştırıldığı modelin R^2 değeri ise 0.10 olarak bulunmuştur. Aracı değişken olan benlik saygısının öznel mutluluk üzerine etkisinin pozitif yönde olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta=0.426$, $t=10.151$, $p<0.01$). Söz konusu katsayıların çarpımıyla dolaylı etkinin büyüklüğü hesaplanabilmektedir. Böylelikle dolaylı etkisinin 0.062 olduğu anlaşılmaktadır (nokta tahmini=0.062, BootSE=0.012, %99 BootCI [0.034,0.095]). Bu aşamada kullanılan yeniden örnekleme güven aralığı sonucuna göre dolaylı etkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle aracı etki bulunmuştur. Ayrıca Şekil 2'ye göre doğrudan etkinin ise 0.053 olduğu görülmektedir ($\beta=0.053$, $t=2.721$, $p<0.01$). Dolaylı ve doğrudan etkiler toplandığında toplam etki büyüklüğü olan 0.115 değerine ulaşılmıştır. Ayrıca bağımsız değişken olan bilinçli farkındalığın ve aracı değişken olan benlik saygısının öznel mutluluk üzerine etkisinin incelendiği modelin R^2 değeri de 0.29 olarak bulunmuştur.

Sonuç olarak, bilinçli farkındalık ile öznel mutluluk ilişkisinde benlik saygısının istatistiksel olarak anlamlı bir dolaylı etkisinin olduğu bulunmuştur. Bu çalışmayla benlik saygısının bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisine aracılık ettiği sonucu ortaya konulmuştur.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü incelenmiş olup; yapılan analizler sonucunda bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü olduğu sonucuna varılmıştır.

Çalışma kapsamında öncelikle bilinçli farkındalık ve mutluluk arasında olumlu bir ilişki bulunacağı öngörülmüş ve çalışma neticesinde, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça öznel mutluluğun da arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgu literatür ile örtüşmektedir (Baer vd., 2012; Campos vd., 2016; Hollis-Walker ve Colosimo, 2011). Gerçekleştirilen bir çalışmada üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın mutluluğu yordadığı sonucuna varılmıştır (Kılıç, Akyol ve Yoncalık, 2018). Türkiye'de çeşitli üniversitelerde çalışmakta olan 346 akademisyenle gerçekleştirilen bir başka çalışmada, akademisyenlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin mutluluk düzeylerini yordadığı görülmüştür (Akyol ve Işık, 2018). Yaşları 18-68 arasında değişmekte olan 749 yetişkinle gerçekleştirilen bir çalışmada mutluluk ve bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Lehto, Uusitalo-Malmivaara ve Repo, 2015). İnsanların bilinçli farkındalığa yönelme sebeplerinin araştırıldığı bir çalışmada, katılımcıların büyük çoğunluğunun duygusal stresten uzaklaşmak ve mutluluğu arttırmak için bilinçli farkındalığı kullandığı bulunmuştur (Pepping vd., 2016). Bu sonuçlar bilinçli farkındalık ve mutluluk arasındaki pozitif ilişkinin birçok farklı örneklem grubunda anlamlı bulunduğunu göstermektedir.

Çalışmanın sonraki adımında bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanması beklenmekteydi. Elde edilen bulgular, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasında beklenen yönde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuç literatürle örtüşmektedir. 167 üniversite öğrencisiyle yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalığın benlik saygısı ile ilişkisi incelenmiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık becerilerinin benlik

saygısını arttırdığı bulunmuştur (Thompson ve Waltz, 2008). İki aşamalı olarak yapılan bir çalışmada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; ayrıca kısa süreli bir bilinçli farkındalık uygulamasının benlik saygısını doğrudan arttırdığı görülmüştür (Pepping vd., 2013). Bilinçli farkındalığın kabullenici doğası göz önüne alındığında kişinin kendisini eleştirmeden olduğu gibi kabullendiği bir noktada, benlik saygısının yükselmesi beklenen bir sonuçtur. Bilinçli farkındalık sayesinde kişi olumsuz yönlerine odaklanmak ve beraberinde getirdiği olumsuz duygulanıma kapılmak yerine, gelişime odaklanmayı başarabilmektedir.

Ayrıca çalışma kapsamında, benlik saygısıyla öznel mutluluk arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki öngörülmüştür. Çalışma sonucunda, benlik saygısı düzeyi arttıkça öznel mutluluk düzeyinin de arttığı görülmüştür. Bu sonuç da literatürle tutarlıdır (Kong vd., 2013; Lin, 2015). Benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkiye dair yapılan kapsamlı gözden geçirme çalışması bu iki kavram arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Baumeister vd., 2003). Kişinin mutluluk değerlendirmesi, kendisinden ne kadar memnun olduğuyla doğrudan ilişkilidir. Dolayısıyla kendisine yönelik olumlu değerlendirmede bulunan bir kişinin mutluluk düzeyinin de yüksek olması, beklenen bir sonuçtur. Öte yandan, benlik saygısı düzeyinin değişime dirençli olduğunu öne süren çalışmalar da mevcuttur (Neff, 2003). Mutluluk kapsamında incelenmesi gereken öz-şefkat gibi daha güncel değişkenlerin ortaya çıktığını söylemek mümkündür. Bu sebeple gelecek çalışmalarda, bu gibi farklı değişkenlerin de ele alınmasının yerinde olacağı düşünülmektedir.

Son olarak bilinçli farkındalık ve öznel mutluluk ilişkisinde benlik saygısının aracı rolü olacağı öngörülmüştür. Yapılan analiz neticesinde, benlik saygısının aracı etkisi olduğu saptanmıştır. Bu bulgu literatürle örtüşmektedir. Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir çalışma benlik saygısının bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisinde tam aracılık rolü olduğunu ortaya koymuştur (Bajaj vd., 2018). Hindistan'da okumakta olan 318 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada, benlik saygısının bilinçli farkındalıkla pozitif duygulanım ve psikolojik iyilik hali ilişkisinde tam aracılık rolü olduğu tespit edilmiştir (Bajaj vd., 2016). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bir diğer çalışmada, bilinçli farkındalığın depresyon ve anksiyete düzeylerini düşürmesinde benlik saygısının önemli bir rolü olduğu sonucuna varılmıştır (Bajaj, Robins ve Pande, 2016). Düşük depresyon ve anksiyete düzeyleri, yüksek psikolojik iyilik haline, yani mutluluğa işaret etmektedir. Dolayısıyla literatürde yer alan bu ilişki mevcut araştırmayı destekler niteliktedir.

Literatür incelendiğinde bu çalışmayla paralel olarak mutluluk, bilinçli farkındalık ve benlik saygısı değişkenlerinin ele alındığı birçok çalışma olduğu görülmektedir. Örneğin yapılan bir çalışmada, benlik saygısının mutluluk ve mizah stili ilişkisinde de aracı rolü olduğu bulunmuştur. Pozitif mizah stiline sahip sağlık çalışanlarının yüksek benlik saygısına sahip olduğu ve bunun mutlulukla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Fiyaz, Majeed ve Khan, 2016). Bu ilişki benlik saygısı aracılığıyla birçok değişkenin mutluluğa giden yolda kullanılabileceğini düşündürmektedir. Bilinçli farkındalık ve mizah bunlardan sadece ikisidir. Bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisini inceleyen farklı bir çalışmada ise duygusal zeka ele alınmıştır (Deniz, Erus ve Büyükcibi,

2017). Söz konusu araştırmada, üniversite öğrencilerinde duygusal zekanın tam aracılık etkisi tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada, bilinçli farkındalık ve depresyon ilişkisinde öz-kontrolün aracı etkisi incelenmiştir. Araştırmada, bilinçli farkındalığın öz-kontrolü arttırdığı ve bu sayede depresyon düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir (Kara ve Ceyhan, 2017). Benlik saygısı ve mutluluk arasındaki ilişkinin de farklı aracı değişkenlerden etkilenmesi olasıdır. Yapılan bir çalışmada empatinin benlik saygısı ve mutluluk ilişkisinde kısmi aracılık etkisi olduğu tespit edilmiştir (Şimşek ve Bozanoğlu, 2011). Bir başka çalışmada ise psikolojik sağlık ele alınmıştır ve üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisinde psikolojik sağlamlığın kısmi aracı etkisinin olduğu bulunmuştur (Bajaj ve Pande, 2015). Bu sonuçlar, mutluluk ve bilinçli farkındalık ilişkisinin çok kapsamlı ve çok yönlü bir yapıya sahip olduğunu düşündürmektedir. Bu çalışmada benlik saygısının aracı rolünün tespit edilmiş olması, bu çok kapsamlı yapının bir sonucu olarak değerlendirilebilir. Gelecek çalışmalarda bahsedilen bu farklı değişkenlerin de değerlendirilmesi önerilmektedir.

Çalışmanın başında belirtildiği üzere, mutluluğa sahip olmak için işlevsel ve somut bir tanım yapabilmenin ve mutluluğa yönelik katkı sağlayan değişkenlerin tespit edilmesinin yerinde olacağı düşünülmektedir. Bu çalışma işlevsel bir model sunmaktadır. Öznel mutluluğun, bilinçli farkındalık ve benlik saygısıyla anlamlı ve pozitif bir ilişkisi olduğu ortaya konmuştur. Dolayısıyla bilinçli farkındalık kavramının pratik uygulamalarının (örn. meditasyon, mindful yoga), mutluluk algısına hizmet edeceğini söylemek mümkündür. Bu sayede, kişinin mutlu olmak adına yapabileceklerine yönelik somut öneriler sunulmaktadır. Bilinçli farkındalık temelli stres azaltma teknikleri, farkındalık öğretileri, nefes ve gevşeme egzersizleri gibi günlük olarak uygulanabilecek ve içselleştirilebilecek becerilerin kazanılması (Kabat-Zinn, 2003), kişinin kendi mutluluğu adına yapabilecekleri arasındadır. Kişinin edineceği bu beceriler sayesinde, sahip olduğu özkaynaklara olan inancının artacağı düşünülmektedir. Dolayısıyla, benlik saygısı düzeyinin de yükselmesi beklenmektedir.

Ayrıca bu çalışmayla, algılanan mutluluğu arttırmanın bir başka yoluna ışık tutulmaktadır. Kişilerin bilinçli farkındalıkla mutluluğa ulaşmak adına, benlik saygılarına da yatırım yapabilecekleri öne sürülmektedir. Yapılan araştırmalar özellikle görsellik odaklı sosyal medyayı (facebook, instagram, vb.) yaygın bir şekilde kullanan günümüz gençlerinin düşük benlik saygısı riskiyle karşı karşıya olduğunu göstermekte; buna bağlı olarak intihar düşünceleri, bağımlılık ve yeme problemleri gibi pek çok sorunun ortaya çıkabildiğini belirtmektedir (Woensel, 2018). Bu doğrultuda, geliştirilecek psikolojik müdahale programlarında benlik saygısına da yer verilmesinin olumlu sonuçlar doğurması beklenmektedir. Bu farkındalıkla hazırlanacak müdahale programlarının, henüz ortaya çıkmadan birçok psikolojik probleme yönelik önleyici etkisinin olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmanın bir diğer sonucu olarak, eğitim alanında çalışan uygulayıcıların bu ilişkiye dair aydınlatılması ve benlik saygısını arttırıcı yaklaşımlarda bulunmaları uygun görünmektedir. Bu sayede, gelecek nesillerin daha mutlu yetişmelerine katkıda bulunulacaktır. Eğitim sisteminin, kişinin sahip olduğu psikolojik kaynakları arttırma ve bu kaynaklarının farkında olma noktasında önemli bir rolü mevcuttur. Mutlu olmanın belli bir noktaya kadar kişinin kendi kontrolünde

olduğu, seçtiği eylemler ve düşünceler bütünü aracılığıyla duygu durumunu doğrudan etkileyebileceği gerçeği bu araştırmanın bulguları tarafından da desteklenmektedir.

Özetle, bu çalışmanın bilinçli farkındalık kavramına yönelik gelecek çalışmalara ve bu kavramın bilinirliğinin arttırılmasına katkıda bulunması beklenmektedir. Bilinçli farkındalık, kolaylıkla ulaşılabilir ve uygulanabilir bir öğretimdir. Ülkemizde de bu kavrama ilginin giderek arttığı görülmektedir. Akademik anlamda bilinçli farkındalık çalışmalarının çeşitlendiği görülmektedir. Pratik anlamda ise psikoterapi ve bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programları gibi uygulamaların yaygınlaştığı gözlemlenmektedir. Bu doğrultuda, bu çalışmanın bir sonucu olarak bilinçli farkındalıkla mutluluk arasında benlik saygısının aracı etkisinin bulunmuş olmasının, gerek teorik gerek pratik zeminde etkilerinin olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, bilinçli farkındalığın mutlulukla benlik saygısı aracılığıyla olan ilişkisi gelecek çalışmalarda farklı değişkenlerle birlikte ele alınarak araştırılabilir. Bilinçli farkındalık temelli müdahale programlarında, benlik saygısı faktörüne vurgu yapılabilir.

Çalışmanın kısıtları olarak, örneklemin sadece üniversite öğrencilerinden oluşması ve örneklem büyüklüğünün 350 kişi ile sınırlı kalması gösterilebilmektedir. Gelecek araştırmalarda daha geniş ve çeşitlilik gösteren bir örnekleme çalışılması faydalı olacaktır. Bir diğer kısıt ise bu çalışmanın zamanın belirli bir diliminde gerçekleştirilmiş, yani kesit çalışması olması nedeniyle zaman temelli nedensel ilişkiler ortaya konulamamıştır. Bu bağlamda, gelecek araştırmaların boylamsal çalışma olarak tasarlanması önerilmektedir. Bir diğer nokta, bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisi söz konusu olduğunda pek çok farklı değişkenin aracı etkisinin incelenmesi gerektiğidir. Gelecek araştırmalarda, bilinçli farkındalık ve mutluluk ilişkisinde kişilik özellikleri veya öz-şefkat gibi farklı değişkenlerin aracı etkisinin incelenmesi yerinde olacaktır.

Kaynaklar

- Akyol, E. Y., & Işık, Ş. (2018). Akademisyenlerde mutluluğun yordayıcıları olarak farkındalık ve stresle başa çıkma tutumları. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 1-17. <http://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v0i0/akademisyenmutlulukpdf.pdf>
- Anälayo, B. (2018). Adding historical depth to definitions of mindfulness. *Current Opinion in Psychology*, 28, 11-14, doi:10.1016/j.copsyc.2018.09.013.
- Anic, P., & Tončić, M. (2013). Orientations to happiness, subjective well-being and life goals. *Psihologijske teme*, 22(1), 135-153. <https://hrcak.srce.hr/100702>
- Baer, R. A., Lykins, E. L., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *The Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238. doi:10.1080/17439.760.2012.674548
- Bajaj, B., & Pande, N. (2015). Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 93, 63-67. doi:10.1016/j.paid.2015.09.005
- Bajaj, B., Gupta, R., & Pande, N. (2016). Self-esteem mediates the relationship between mindfulness and well-being. *Personality and Individual Differences*, 94, 96-100. doi:10.1016/j.paid.2016.01.020
- Bajaj, B., Gupta, R., & Sengupta, S. (2018). Emotional stability and self-esteem as mediators between mindfulness and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1-16, doi:10.1007/s10902.018.0046-4

- Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016). Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, 96, 127–131. doi:10.1016/j.paid.2016.02.085
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173–1182. doi:10.1037/0022-3514.51.6.1173
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?, *Psychological Science in the Public Interest*, 4(1), 1–44. doi:10.1111/1529-1006.01431
- 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. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., García-Campayo, J., Demarzo, M. & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation–happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, 80–85. doi:10.1016/j.paid.2015.08.040
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2018). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630–645. doi:10.1016/j.beth.2018.10.003
- Catak, P. D. (2012). The Turkish version of mindful attention awareness scale: preliminary findings. *Mindfulness*, 3(1), 1–9. doi:10.1007/s12671.011.0072-3
- Cesur, G., Sayraç, N., & Korkmaz, E. (2018). Çocukluk çağı örselenme yaşantıları ve sürekli kaygı arasındaki ilişkide bilinçli farkındalığın rolü. *Türk Psikoloji Dergisi*, 33(81), 97–112. <https://search.proquest.com/openview/04962eb86ccd577397e60cac1c81fe41/1?pq-origsite=gscholar&cbl=28562>
- Cuğ, F.D. (2015). *Self-forgiveness, self-compassion, subjective vitality, and orientation to happiness as predictors of subjective well-being*. (PhD Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., & Büyükbeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17–31. <http://idealonline.com.tr/IdealOnline/pdfViewer/index.xhtml?uId=47943&ioM=Paper&preview=true&isViewer=true#pagemode=bookmarks> adresinden alınmıştır.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. doi:10.1037/0033-2909.95.3.542
- Diener, E., & Diener, M. (2009). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. Ed Diener (Ed.), In *Culture and well-being: The collected Works of Ed Diener*, (p.71–91), Springer, Dordrecht, doi:10.1007/978-90-481-2352-0 4
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. doi:10.1207/s15327752jpa4901_13.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. doi:10.1037/0033-2909.125.2.276
- Doğan, T., & Totan, T. (2013). Psychometric properties of Turkish version of the Subjective Happiness Scale. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1(1), 23–31. <https://pdfs.semanticscholar.org/c73f/f60f9b1cfae15f4826dead4745f7c4405ce0.pdf>
- Drake, L., Duncan, E., Sutherland, F., Abernethy, C., & Henry, C. (2008). Time perspective and correlates of wellbeing. *Time & Society*, 17(1), 47–61. doi:10.1177/0961463X07086304

- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310. doi:10.1016/j.paid.2009.10.022
- Fiyaz, K., Majeed, S., & Khan, A. Q. (2016). Impact of styles of humor and self esteem on psychological well being of mental health professionals. *Journal of Pakistan Psychiatric Society*, 13(2), 12-15.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Sciences*, 359(1449), 1367–1378. doi:10.1098/rstb.2004.1512
- Griffin, P. W. & Ward, P. M. (2016). Happiness and subjective well-being. Howard S. Friedman (Ed.), In *Encyclopedia of Mental Health*, (Second edition), (p.285-293). Waltham, MA: Academic Press.
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. (Second edition). New York: Guilford Press.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227. doi:10.1016/j.paid.2010.09.033
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. doi:10.1093/clipsy.bpg016
- Kara, E., & Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14. doi:10.5455/JCBPR.251016
- Kılıç, S., Akyol, E. Y., & Yoncalık, O. (2018) Üniversite öğrencilerinin değer yönelimleri ve farkındalıklarının mutluluk düzeylerinin yordaması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 6(1), 49-60. <http://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v0i0/degerler-makalesabire2pdf.pdf>
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between social support and subjective well-being among Chinese university students. *Social Indicators Research*, 112(1), 151–161. doi:10.1007/s11205.012.0044-6
- Korkmaz, M. (1996). *Yetişkin Örneklem için Bir Benlik Saygısı Ölçeğinin Güvenirlilik ve Geçerlilik Çalışması*. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Lehto, J. E., Uusitalo-Malmivaara, L., & Repo, S. (2015). Measuring mindfulness and well-being in adults: The role of age and meditation experience. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 30-40. [https://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v03i01/3\(1\).pdf](https://www.journalofhappiness.net/frontend/articles/pdf/v03i01/3(1).pdf)
- Lin, C. C. (2015). Gratitude and depression in young adults: The mediating role of self-esteem and well-being. *Personality and Individual Differences*, 87, 30–34. doi:10.1016/j.paid.2015.07.017
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46(2), 137–155. doi:10.1023/A:100.682.4100041
- MacConville, R., & Rae, T. (2012). *Building Happiness, Resilience and Motivation in Adolescents : A Positive Psychology Curriculum for Well-Being*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi:10.1080/152.988.60309032
- Nettle, D. (2005). *Happiness: The Science behind your Smile*. Oxford: Oxford University Press
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory*. (Third Edition). New York: McGraw-Hill.

- Orth, U., & Robins, R. W. (2019). Development of self-esteem across the lifespan. D. P. McAdams, R. L. Shiner, & J. L. Tackett (Eds.), In *Handbook of personality development* (pp. 328-344). New York, NY: Guilford.
- Orth, U., Trzesniewski, K. H., & Robins, R. W. (2010). Self-esteem development from young adulthood to old age: a cohort-sequential longitudinal study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 645-658. doi:10.1037/a0018769
- Oskay, G. (1997). Üniversite öğrencilerinin kimlik gelişim düzeylerinin buldukları fakülte ve anabilim dallarına göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13), 63-73. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7824/102832>
- Öner, N. (2012). *Türkiye'de Kullanılan Psikolojik Testlerden Örnekler*. (7. Baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. <http://eb.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697>
- Pak, A. V., Ahmadian, H., & Rahimi, E. (2013). Efficacy of mindfulness training on enhancing happiness in women with pregnancy diabetes. *Advances in Environmental Biology*, 4203-4208.
- Pelham, B. W. & Swann, W. B. (1989). From Self-Conceptions to Self-Worth: On the Sources and Structure of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (4), 672-680. <https://psycnet.apa.org/buy/1990-01321-001> adresinden alınmıştır.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A. & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386. doi:10.1080/17439.760.2013.807353
- Pepping, C. A., Walters, B., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2016). Why Do People Practice Mindfulness? An Investigation into Reasons for Practicing Mindfulness Meditation. *Mindfulness*, 7(2), 542-547. doi:10.1007/s12671.016.0490-3
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments and Computers*, 36(4), 717-731.
- Randal, C., Pratt, D., & Bucci, S. (2015). Mindfulness and self-esteem: A systematic review. *Mindfulness*, 6(6), 1366-1378. doi:10.1007/s12671.015.0407-6
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton: Princeton University Press.
- Şimşek, Ö. F., & Bozanoğlu, İ. (2011). From self-esteem to mental health: Empathy as mediator. *Eurasian Journal of Educational Research*, 42, 225-242. [https://pam.arel.edu.tr/files/website/merkezler/pam-arel/Simsek%20%26%20Bozanoglu%2C%20\(2011\).pdf](https://pam.arel.edu.tr/files/website/merkezler/pam-arel/Simsek%20%26%20Bozanoglu%2C%20(2011).pdf) adresinden alınmıştır.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 119-126. doi: 10.1007/s10942.007.0059-0
- Vatan, S. (2016). Bilişsel Davranışçı Terapilerde üçüncü kuşak yaklaşımlar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 8(3),190-203. doi:10.18863/pgy.238183
- Woensel, R. V. (2018). *Generation Z: a generation of low-self esteem. Do Social-Media Network Sites have a negative effect on internalization and social comparison mechanisms of young teenagers?* (Master thesis) Tilburg University, Tilburg.