

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE MUTLULUĞUN KAYNAĞI OLARAK
YAŞAMIN ANLAMI VE BİLİNÇLİ
FARKINDALIĞIN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melike TEKECİ

İstanbul

Mayıs-2024

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANABİLİM DALI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

ERGENLERDE MUTLULUĞUN KAYNAĞI OLARAK YAŞAMIN
ANLAMI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Melike TEKECİ

Tez Danışmanı

Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul
Mayıs-2024

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye: Doç. Dr. Mustafa ÖZGENEL

Üye: Doç. Dr. Ahmet Faruk LEVENT

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Enstitü Müdürü

Prof. Dr. Erhan İÇENER

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Ergenlerde Mutluluğun Kaynağı Olarak Yaşamın Anlamı ve Bilinçli Farkındalığın Rolü**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Melike TEKECİ

ÖNSÖZ

Yaşam için bir neden bulduğumuz sürece, yaşadığımız her nasıl'a dayanabiliriz...

Seçimlerimiz dışında başladığımız hayatta seçim yapabilmenin adıdır özgürlük. Özgürlük ise yaşamı anlamlandırmak, amacımızı bulmak ve yaşamın farkındalıklarında gezinmekte gizli. Yaşamımın beni sürüklediği rüzgarda yaşamın anlamı çınarına tutduğum ve zamanla daha çok kökleneceğime inandığım araştırmamın ilk adımı olan bu çalışmamda önce varoluşumu keşfetmemde bana yardımcı olan tüm yaşadıklarımın teşekkür ederim.

Araştırmam süresince bana olan sabrı, anlayışı, deneyimi ve rehberliğinden yararlandığım kıymetli danışman hocam Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU hocama çok teşekkür ediyorum.

Araştırma konum süresince eğitimlerini aldığım Pozitif Psikoterapi eğitmenim Prof. Dr. Ali ERYILMAZ ve Logoterapi Eğitmenim Dr. Özkan KENARLI hocalarıma bana eğitim süreçlerinde ufuk açtıkları için teşekkür ediyorum.

Tez sürecimde her konuda yanımda olan, bana destek ve motivasyon veren dostlarım Feyza YALÇINKAYA'ya, Psikolojik Danışman Ahsen Nur ASLAN'a, Klinik Psikolog Ezgi UZUN'a, Klinik Psikolog Hazal Fatma DİNDAR'a, Dr. Tolga KÖROĞLU'na, Uzman Klinik Psikolog Ezgi UZUN'a, Uzman Psikolojik Danışman Sevcan DUĞAN'na, öğrencilerime ve dualarıyla, anlayışıyla evimin direği annem ile kalbi güzel ablam Müge'ye çok teşekkür ediyorum.

Bu tezi bana yaşam fırsatı sunan, her şeye rağmen doğmamı isteyen, yaşam içerisinde hikayemiz yarım kalan rahmetli babacığımın anısına ve bana gençlik zamanıma kadar değerleriyle, sevgisiyle anlam katan rahmetli dedeciğimin anısına armağan ediyorum. Kant'ın söylediği gibi "Bizi zengin kılan sahip olduklarımız değil, sahip olduklarımız olmadan ne yaptığımızdır." Değişen dünya içerisinde ergen bireylerdeki hedonist tutum ile birlikte gelen mutluluk algısının yaşamın anlamı ve farkındalık bağlamında ele alınmasını sağlamak, anlam ve farkındalık kaynakları ile neler gerçekleştirebileceklerinin eşlikçisi olmaktır.

Melike TEKECİ

İstanbul-2024

ÖZET

ERGEN BİREYLERDE MUTLULUĞUN KAYNAĞI OLARAK YAŞAMIN ANLAMI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ

Melike TEKECİ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Mayıs, 2024 – 102 Sayfa

Bu çalışmada ergen bireylerin mutluluk düzeylerinin bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının yordayıcı rolünü ortaya koymak hedeflenmiştir. Bu tez çalışmasında ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.. Çalışmada “Ergen ve Yetişkin Bireyler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği”, “Yaşamın Anlamı Ölçeği” ve “Mutluluk Ölçeği” kullanılmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerinin belirlenmesinde “Kişisel Bilgi Formu” oluşturulmuştur. Ölçeklerden temin edilen verilerin değerlendirilmesinde, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile çoklu regresyon analizleri kullanılmıştır. Yapılan çalışmanın bulgularına göre, ergenlerin yaşamın anlamı cinsiyete göre farklılık göstermemektedir. Yaşamın anlamı alt boyutlarına bakıldığında ise kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı saptanmıştır. Genel olarak bilinçli farkındalığın alt boyutlarında da kadınların erkeklerden daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte de ergenlerin mutluluk düzeyleri cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık görülmemiştir.

Pearson Korelasyon Analizi sonucuna göre mutluluk ile aranılan 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 gözlenmiştir.

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



ABSTRACT

THE MEANING OF LIFE AS THE SOURCE OF HAPPINESS IN ADOLESCENT INDIVIDUALS AND THE ROLE OF CONSCIOUS AWARENESS

Melike TEKECİ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Supervisor: Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

May, 2024 – 102 Pages

In this study, it was aimed to reveal the predictive role of adolescent individuals' happiness levels, conscious awareness and the meaning of life. Relational screening model was used in this thesis study. "Conscious Awareness Scale for Adolescent and Adult Individuals", "Meaning of Life Scale" and "Happiness Scale" were used in the study. A "Personal Information Form" was created to determine the demographic characteristics of the participants. In evaluating the data obtained from the scales, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson Product Moment Correlation Coefficient and multiple regression analyzes were used. According to the findings of the study, adolescents' meaning of life does not differ according to gender. When looking at the meaning of life sub-dimensions, it was found that women scored higher than men. It has been determined that women generally score higher than men in the sub-dimensions of conscious awareness. However, there was no significant difference in the happiness levels of adolescents according to their gender.

According to the results of Pearson Correlation Analysis, while a significant relationship was found between happiness and the meaning sought, the meaning of life, attention and awareness, non-judgmentalism and conscious awareness levels, no significant relationship was found between the meaning sought, non-reactivity and self-acceptance.

Looking at the regression findings, it was observed that the sub-dimensions of conscious awareness and meaning of life were significant predictors of happiness, and that the

meaning of life and conscious awareness levels, respectively, also significantly predicted happiness.

Key Words: Happiness, Conscious Awareness, Adolescence, Meaning of Life



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAY SAYFASI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖNSÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiv
BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Sayıtlar.....	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
İKİNCİ BÖLÜM	6
ERGENLİK, MUTLULUK, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAMIN ANLAMI .6	
2.1. Adölesan Dönem.....	6
2.1.1. Pre-Adölesan.....	6
2.1.2. Orta Adölesan.....	7
2.1.3. Geç Adölesan.....	7

2.2. Adölesan Dönem Kuramsal Çerçeve	7
2.2.1. Erikson Kuramı	7
2.2.2. Psikanalitik Kuram: Anna Freud - Sigmund Freud.....	8
2.2.3. Bandura Kuramı: Sosyal Öğrenme Teorisi	10
2.2.4. Antropolojik Kuram: M. Mead, R. Benedict.....	10
2.5. Kegan Yapısal Kuramı	11
2.3. Mutluluk.....	11
2.3.1. Varoluşçu Terapi ve Mutluluk	11
2.3.2. Pozitif Psikoterapi ve Mutluluk.....	12
2.3.3. Akış Kuramı ve Mutluluk	13
2.3.4. Ryff: Psikolojik İyi Oluş Kuramı.....	13
2.4. Yaşamın Anlamı.....	14
2.4.1. Yaşamın Anlamı Kuramsal Çerçeve	15
2.4.1.1. Varoluşçu Ekol.....	15
2.4.1.2. Viktor Frankl ve Logoterapi.....	16
2.5. Bilinçli Farkındalık	17
2.5.1. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	18
2.5.2. Yargısızlık.....	18
2.5.3. Şu Ana Odaklanma.....	18
2.5.4. Mesafe Koyma	18
2.5.5. Serbest Bırakma	19
2.5.6. Kabullenme	19
2.6. Bilinçli Farkındalık Kavramına Yönelik Kuramsal Çerçeve	19
2.6.1. Psikodinamik Yaklaşım.....	19

2.6.2. Varoluşçu Yaklaşım	20
2.6.3. Hümanistik Yaklaşım	20
2.7. İlgili Araştırmalar.....	20
2.7.1. Mutluluk İle İlgili Araştırmalar	20
2.7.2. Yaşamın Anlamı ile İlgili Araştırmalar	24
2.7.3. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar	29
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	35
ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Çalışma Grubu	36
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	37
3.3.2. Ergen ve Yetişkin Bireyler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	37
3.3.3. Yaşamın Anlamı Ölçeği	38
3.3.4. Mutluluk Ölçeği	39
3.4. Verilerin Toplanması	39
3.5. Verilerin Analizi.....	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	41
ARAŞTIRMANIN BULGULARI	41
4.1. Betimsel Analizler.....	41
4.2. Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi	42
4.3. İki Bağımsız Değişkenin (Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamı) Bağımlı Değişken (Mutluluk) Üzerindeki Yordama Gücünün İncelenmesi.....	52
BEŞİNCİ BÖLÜM	55

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	55
5.1. Tartışma ile Sonuç.....	55
5.1.1. Ergenlerin Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Sonuç.....	55
5.1.2. Ergenlerin Bilinçli farkındalık, Mutluluk ve Yaşamın Anlamı Toplam ve Alt Ölçek Puanları; Cinsiyet, Gelecek İçin Hedef Belirleme, Psikolojik Yardım Alma ve Kendini Yalnız Hissetme Düzeyine Göre İncelenmesi	55
5.1.3. Bilinçli Farkındalık, Mutluluk ve Yaşamın Anlamı Toplam ve Alt Ölçek Puanları Arasında Anlamli İlişkinin İncelenmesi	65
5.1.4. Bilinçli Farkındalık Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulgularına ilişkin Değerlendirme	68
5.1.5. Yaşamın Anlamının Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Değerlendirme	69
5.1.6. Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamının Mutluluk Üzerindeki Yordama Düzeyine İlişkin Değerlendirme	70
5.2. Öneriler	73
KAYNAKÇA	76
EKLER.....	93
EK-1: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu	93
EK-2: Ergen Ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	95
EK-3: Mutluluk Ölçeği	97
EK-4: Yaşamın Anlamı Ölçeği	98
EK-5: Ölçek Kullanım İzinleri.....	99
EK-6: Etik Kurul Onayı.....	101
ÖZ GEÇMİŞ.....	102

TABLolar LİSTESİ

Tablo 2.1: Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri	8
Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri	36
Tablo 4.1: Bilinçli Farkındalık, Mutluluk ve Yaşamın Anlamı Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi	41
Tablo 4.2: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Cinsiyete Konumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin T Testi ile İncelenmesi	42
Tablo 4.3: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Gelecek İçin Hedefler Belirlemeye Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin ANOVA testi ile İncelenmesi... ..	44
Tablo 4.4: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Psikolojik Yardım Almaya Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin ANOVA testi ile İncelenmesi ..	46
Tablo 4.5: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Yalnız Hissetme Konumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin ANOVA testi ile İncelenmesi.... ..	48
Tablo 4.6: Korelasyon Analizi	50
Tablo 4.7. Bilinçli Farkındalık Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulguları	52
Tablo 4.8. Yaşamın Anlamının Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulguları	53
Tablo 4.9. Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamının Mutluluk Üzerindeki Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulguları	54

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.2: Freud Bilinç Dışı Buz Dağı.9



KISALTMALAR LİSTESİ

Akt : Aktaran

APA : Amerikan Psikoloji Derneği (American Psychological Association)

Bknz : Bakınız

Çev : Çeviren

SPSS : Sosyal Araştırmalar Adına Gerçekleştirilen İstatistiksel Program
(Statistical Program Carried Out on Behalf of Social Research)

vb. : ve benzeri

vd. : ve diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

İlgili bölümde mutluluk, bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı konularını kapsayan çalışmada problem, amaç, önem, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlamalar yapılmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Ergenlik, yetişkinliğe adım anlamına gelen Latince’de “adolescere” kelimesinden gelen bir kavramdır (Poyraz, 2010: 81-82). Ergenlik bireylerin çocukluk ve yetişkinlik arasında belli yaşlarla sınırlı olmayan “ara dönem” olarak adlandırılan bir evredir (Kulaksızoğlu, 1998: 29). 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: 65). Ergenlik, erken, orta ve geç ergenlik dönemi olarak üçe ayrılır. Erken ergenlik dönemi erkekler için 13-15, kızlar için ise 11-13 yaşlar arasını kapsar. Bu dönem cinsel gelişim ve değişimin yaşandığı evredir (Parlaz, vd., 2012: 11; Kulaksızoğlu, 2005: 17). 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: 11). Geç ergenlik ise 18 yaş ile başlayan ve 20’li yaşlarda biten dönemdir (Deraman, 2008: 21). Bu dönem içerisinde birey dengesini ve çevreye uyumunu sağlamaya başlar (Kulaksızoğlu, 2005: 18). Ergenlik sürecinde, duygu durumunda dalgalanmalar ve duygu yoğunluğu gözlenir. Duygusal problemler, çevresel etki, aile ve bireysel farklılıklara (eğitim, zeka, yaş seviyesi) göre değişim gösterebilmektedir (Koç, 2005: 235). Bu dönem bir yönüyle “kimim ben” sorusuna cevap arandığı bir dönemdir. Bu dönemde birey, benlik arayışına girmektedir. Başka insanların algılarını sorgular ve bu algıların etkisi altında kalabilir. Pozitif benlik gelişimi hem kendisine hem de içsel dünyasına bağlıdır (Aydın, 2010: 191-192). 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: 34-43). Öznel iyi oluş, kişinin kendi bireysel yaşamı

ile duygusal ve bilişsel olarak değerlendirme sürecini kapsamaktadır (Diener ve Fujita, 1997: 329-357). Bireylerin yaşam doyumunun yüksek olması ve pozitif duyguların bütünü, öznel iyi oluşu temsil etme niteliğinde sayılabilmektedir (Kangal, 2013: 217-219). 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: 234). 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, 2006:4-12). Duygular bir problem değildir, duygular elçidir. Yaşadığımız duygular, kendimize nasıl bir dünya seçtiğimiz hakkında bir yansımadır (Içöz, 2021: 67). 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: 28). İnsan potansiyelini en yüksek seviyeye çıkarmayı hedefliyorsak, ilk olarak böyle bir potansiyelin varlığına inanmamız gerekmektedir. Aksi halde insan içindeki potansiyeli kötüye sürüklemeye eğilimindedir (Frankl 2019: 29). Frankl'a (2007:40) göre modern toplumun en genel olgularından biri can sıkıntısı şeklinde kendisini dışı 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 (Içöz, 2021: 92). 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: 85-102). Bu bağlamda öz şefkatin parçası olan bilinçli farkındalığa değinmek gerektiği düşünülebilir. Bilinçli farkındalık (mindfulness) kavramı Budist felsefeye dayanıyor olsada din ve felsefe akımlarıyla bağlantılı olmamakla birlikte, bilimsel açıdan desteklenmiş bir uygulamadır. Bilinçli farkındalık,

yaşanılan an içinde yargısız bir tutum içerisinde olmayı içerir (Ludwig ve Kabat-Zinn, 2008: 135-1352). 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: 350-360). Eryılmaz ve Apayın'ın araştırmasında lise öğrencilerinde kariyer ve yaşam amacı belirlenmesinin derse karşı motivasyonu olumlu düzeyde etkilediği sonucuna ulaşılmıştır (2011: 151-155). Çakmak ve Ekşi'nin araştırmasında da yaşamda anlamın kişilik yapısı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu fakat kişiliğin yaşamın anlamında bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır (2022: 41-49) Bu bağlamda, yukarı ifade edilen bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı ile ilgili bilgiler ve araştırmalar kapsamında yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık genel olarak bakıldığında ergenlik deneyiminin bu sürecin öğretilmesi ve sorgulanması için önemli dönemlerden biri olduğu, önleyici rehberlik kapsamında hedef ve amaçlar belirleme, internet kullanımı gibi birçok alanlarda farkındalık kazanması söylenebilir. Bu çalışmada ergen bireylerin mutluluğun kaynağı olarak yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalığın işlevini belirlemek temel problemidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu tez çalışmasının amacı, bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının bireylerin mutluluk düzeyi üzerindeki rolünü incelemektedir. Bu amaç çerçevesinde aşağıda yer alan sorulara cevap aranmıştır:

1-Bilinçli farkındalık, mutluluk ve yaşamın anlamının toplam ve alt ölçek puanlarının, betimsel istatistik düzeyleri nedir ?

2-Bilinçli farkındalık, mutluluk, yaşamın anlamı toplam ve alt ölçek puanları; cinsiyet, anne- baba birlikteliği, hedef belirleme, psikolojik yardım alma ve kendini yalnız hissetme düzeyine göre gruplar arası anlamlı farklılıklar var mıdır?

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

4- Yaşamın anlamı alt boyutlarının mutluluğu yordama düzeyi nedir?

5-Bilinçli Farkındalık alt boyutlarının mutluluğu yordama düzeyi nedir?

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

1.3. Araştırmanın Önemi

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, 2021:115). Ergenlik dönemi ile birlikte varoluşsal kaygılar dönemsel olarak yaşam içerisinde yayımlım gösterebilmektedir. Bu kaygıların içerisinde bağımsızlık, kimlik, yalnızlık ve ölüm gibi konuları içermekte ve birey bunlardan bir anlam yaratma süreci içerisine girmektedir (Tongeren ve Tongeren, 2021:15). 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, 2015:107). Bu süreçte 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 bağlamda birey gelişiminin ve ilerideki hayatı için yol gösterici olarak rol oynayacak bu dönem içerisinde duyguların fark edilmesi, tanımlanması, sorgulayıcı tutumu ve varoluş algısı bireyin içinde bulunduğu yaşam dahilinde ve ilerideki yaşamında mutluluk düzeyinin belirlenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Gerçek manasıyla insan olmak kendini aşmakla mümkündür. Düşünsel bir varlık olan insan, ruhsal ve bedensel olarak kendi ötesine geçebildiği kadarıyla insan olur (Frankl, 2020: 240). 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: 237). Bu sebeple yaşam içerisinde en önemli dönem olan ergenlik döneminde farkındalık ve varoluşun incelenmesi bu dönemdeki bireylerin mutluluk düzeyleri ile ilişkisi olan değişkenlerin belirlenmesi büyük önem arz etmektedir. Çalışmada 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 incelenecek ve bu anlamda mutluluk, yaşamın anlamı ya da bilinçli farkındalık konusunda riskleri olan yada bu değişkenlere sahip olamayan birey ve grupları tespit edilerek gerekli önlemlerin alınması açısından da araştırmanın literatüre önemli

katkı sağlanması beklenmektedir. Bu bağlamda çalışmada yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalığın mutluluk düzeyi ile ilişkisi ortaya konulmuştur.

1.4. Sayıtlar

1. Çalışma grubunun evreni temsil ettiği düşünülmektedir.
2. Bu tez araştırmasına katılım gösteren 17- 22 yaş arası bireylerin bir etki içerisinde kalmadan bilgileri içtenlikle ve olduğu gibi yanıtladıkları varsayılmaktadır.
3. Bu değişkenlerin fark özelliklerine benzer gruplara da genellenebilir.

1.5. Sınırlılıklar

1. Bu çalışma, 2021-22 ve 2022-23 eğitim öğretim bahar ve güz dönemleri ile sınırlıdır.
2. Çalışma, 17-22 yaş arası lise, üniversite ve lise mezunu katılımcıları içermektedir.
3. Bu tez çalışmasında kullanılan ölçeklerden elde edilen sonuçlar çalışmaya katılan katılımcılar ile sınırlandırılmaktadır.
4. Çalışmanın verileri, yalnızca kullanılan ölçeklerin özelliklerini ve alt boyutlarını içermektedir.

1.6. Tanımlar

Bu tez çalışmasının temel kavramlarına ait bilgilere aşağıda yer verilmektedir:

Bilinçli Farkındalık: Bireyin şimdiki zamana yani o ana dikkatini yoğunlaştırıp, yargılamadan kabullendiği anda bir deneyimdir (Kabat-Zinn 2005).

Mutluluk: Psikolojik iyi oluş, bireyin kendi yaşamı ile duygusal ve zihinsel değerlendirme sürecini içermektedir (Diener ve Fujita, 1997: 329-357).

Yaşamın Anlamı: İnsanın yaşamın içerisindeki acı ile ölümün arasında iyi oluş ve yaşamın anlamı için verilen mücadelenin direnciyle bağlantılıdır (Wong.P.T., 2010: 8). Varoluşçuluğa göre insan tanımlanamaz, olmak istediği ve kendisini anladığı kişidir (Sartre, 2021: 39).

İKİNCİ BÖLÜM

LİTERATÜR TARAMASI VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde çalışmanın kuramsal çerçevesini oluşturan ergenlik, yaşamın anlamı, bilinçli farkındalık ve mutluluk ile ilgili literatür incelemelerine yer verilmiştir.

2.1. Adölesan Dönem

Ergenlik, yetişkinliğe adım anlamına gelen Latince’de ‘‘adolescere’’ kelimesinden gelen bir kavramdır (Poyraz, 2010:81-82). Bireylerin çocukluk ve yetişkinlik arasında belli yaşlarla sınırlı olmayan ‘‘ara dönem’’ (Kulaksızoğlu, 1998: 29), çocukluk ile yetişkinlik arasında yaşanan bir evredir. Ergenlik sürecinde, duygu durumunda dalgalanmalar ve duygu yoğunluğu gözlenir. Duygusal problemler, çevresel etki, aile ve bireysel farklılıklara (eğitim, zeka, yaş seviyesi) göre değişim gösterebilmektedir (Koç, 2005: 235). Ergenlik dönemi, hem çocukları hemde aileleri etkileyen bir değişim sürecidir. Bu dönemde hormonal değişim ile birlikte duygusal değişim yaşadıkları bir dönem olduğundan ötürü duygusal anlamda iniş ve çıkışlar yaşamaktadırlar. Bu dönemde yaşadıkları karışıklıkları çözmeye çalışırken aynı süreçte duygusal, sosyal ve bilişsel olarak büyüme yaşamaktadırlar (Türnüklü ve Şahin 2004: 46). Bu dönem birçok bilişsel ve duygusal geçişlerin yaşandığı bir dönemdir. Büyüme dönemindeki bireyler bilişsel açıdan farklı bir yapıdadır, çünkü soyut konular, karmaşık düşünce ve başkalarının bakış açılarını anlamaya çalışarak, etik açıdan önceki dönemlere göre yüksek bir sağduyu ile olayları değerlendirerek, kendi kimliklerini oluşturma ve bireysel bağımsızlık açısından zorlu bir süreç yaşarlar (Gül ve Güneş 2009: 98). Bu dönem bir yönüyle ‘‘kimim ben’’ sorusuna cevap arandığı bir dönemdir. Bu dönemde birey, benlik arayışı içerisinde olduğu, başka insanların algılarını sorguladığı ve bu algıların etkisi altında kaldığı söylenebilir.

2.1.1. Pre-Adölesan

Erkekler için 13-15, kızlar için ise 11-13 yaşlar arası dönem sayılabilir. Bu dönem cinsel gelişim ve değişimin yaşandığı erken ergenlik evresidir. Çocukluk ve yetişkinlik arasında yaşanan bir geçiş evresidir (Parlaz, vd., 2012: 11; Kulaksızoğlu,2005: 17). İlk ergenlik

döneminde bireylerde bağımsızlık duygusu artar ve aile ile çatışmalar yoğunlaşmakta ve olumsuz benlik algısı stres yoğunluğu bu dönemde arttırmaktadır (Çok, 1994: 909).

2.1.2. Orta Adölesan

Erkekler 15 ve 17, kızlar 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: 11).

2.1.3. Geç Adölesan

18 yaş ile başlayan ve 20'li yaşlarda biten dönemdir (Derman, 2008: 21). Bu dönem içerisinde birey dengesini ve çevreye uyumunu sağlamaya başlar (Kulaksızoğlu, 2005: 18). Bu dönemde ilk dönemlerde yaşanan yoğun istek duygusunun yatışması ve kimlik oluşur. Bireysel düşünme, kim olduğunu keşfetme ve sorgulama süreci ön plana çıkmaktadır (Çok, 1994: 912). Kimlik duygusu toplumsal, mesleki ve sosyal bileşenlerden oluşmaktadır. Bu süreci sağlıklı tamamlayamayan bireylerde kimlik kargaşası görülmektedir. Geç ergenlik döneminin sonunda akran ilişkileri ile yakın ilişki kurma, iş ve eş seçimi gibi bireysel sorumluluk alanına giren konularda sorumluluk becerisi gelişir. Aidiyet duygusu, ahlaki gelişim, gelecek için merak duygusu ve toplumsal normlara ait içselleştirme ve kabul bu dönemde gözlemlenmektedir (Derman, 2008: 21).

2.2. Adölesan Dönem Kuramsal Çerçeve

Ergenlik süreci bireyin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişim süreci içerisinde değerlendirilen ve içerisinde toplumsal ve bireysel çatışmaları içeren bir süreç olduğundan ötürü bu dönem çeşitli birçok kuram ile açıklanmaktadır. Bu çalışmada ergenlik süreci 5 kuram çerçevesinde değerlendirilmiştir.

2.2.1. Erikson Kuramı

Genetik, biyolojik ve bilişsel faktörlerin sonucunda yaşam boyu sürecek hiyerarşik olarak sekiz evrelerden oluştuğunu ifade etmiştir. Bu evreler bireyin gelişimine uyumlu sosyal destekler ile daha güçlü seviyeye ulaşmasına olanak sağlayan kriz durumlarını içermektedir (Kapıkıran ve Özgüngör, 2011: 114-115). Her aşamada benlik bir takım çatışmalar ve psikososyal bunalım sürecini atlattır. Bu aşamalarda çatışmalar kimlik-kimlik karmaşası ikilemi üzerine çözümlenmeye çalışarak benlik oluşumu

sağlamaktadır. (Karabekiroğlu, 2015: 40). Erikson, bu dönemde yaşanan kriz ve çatışmaların normalleştiği bir dönem olduğunu vurgulamaktadır. Bu süre içerisinde birey benlik algısını oluşturmalı, kimlik dağınıklığından uzak durmalıdır (Dolgin, 2014: 93). Bireyin içinde bulunduğu sosyal kültürel çevre her bir evrede olumlu ya da olumsuz krizleri de içerisinde barındırmaktadır (Erdoğan, 2022: 134). Bu dönem içerisindeki çatışmalardan doğan kriz kısmen de olsa çözümlenemezse hem ergenlik süreci hemde sonrası için sağlıklı kimlik oluşumunda engelleyici bir durum teşkil eder (Karabekiroğlu, 2015: 41).

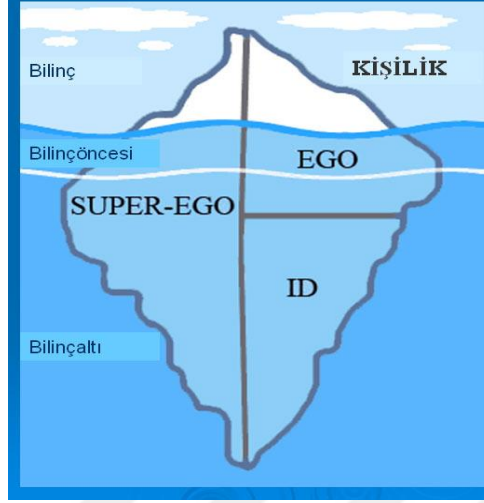
Tablo 2.1: Erikson'un Psikososyal Gelişim Evreleri

YAŞ	EVRELER	KİMLİK DUYGULARI
0-1	Güven duygusuna karşı güvensizlik çatışması	Ebeveyne karşı güvenli ya da güvensiz bağlanma
5-3	Özerklik duygusuna karşı utanç ve kuşku çatışması	Özerkliğe karşı bağımlılık ve korku
3-6	Girişkenliğe karşı suçluluk çatışması	Toplum tarafından onaylanma, merak ve enerjiye karşılık sikkincilik
6-12	Başarı duygusuna karşı aşağılık çatışması	Bireysel ve sosyal bilinçte yeterliliğinde başarı ya da başarısızlık
12-18	Kimliğe karşı rol çatışması	Ben kimim? Kimlik arayışı, çatışması
18-30	Yakınlığa karşı yalnızlık çatışması	Başkalarıyla olumlu ya da olumsuz ilişkiler kurma
30-60	Üretkenliğe karşı durgunluk çatışması	Gelişim ve katkıya karşılık olumlu veya olumsuz değer kazanma
60 ve sonrası	Benlik bütünlüğüne karşı umutsuzluk çatışması	Bilgelik ve ölümü kabul sürecine karşılık ölüm korkusu

Kaynak: Erdoğan, 2022: 140

2.2.2. Psikanalitik Kuram: Anna Freud - Sigmund Freud

Psikanalitik kuram, insan doğasında baskın olan duygulara, dürtülere ve bilinç altına yöneldiği bir yaklaşımdır. Bireydeki davranışların her zaman çevreden kaynaklı olmadığını, insandaki davranışların temelinde bireyin iç dünyasının da olduğu ifade edilmiştir (Sağlık, 2021: 438). Freud topografik kişilik modelini buz dağına benzetmiştir. Bu modele göre, bilinç dışının iki içeriği vardır. Bu içerikler ruhsal enerji kaynağı, bilince zarar vereceği düşünülen bastırılan yaşantılar ve bastırılmış yaşantılara ait bilgileri içermektedir. Bu modele göre kişilik modelinin büyük bir bölümünü bilinç dışı (bilinç altı) oluşturmaktadır (Erdoğan, 2022: 124-125).



Şekil 1.2: Freud Bilinç Dışı Buz Dağı

Kaynak: Wikipedi, 2022

Freud, üç temel bölümün varlığından söz etmektedir. Bunlar, **id**, **ego** ve **super ego** olarak adlandırılmıştır. Birincil süreç olan id, haz ilkesi ile çalışır ve acı duyulan herşeyden kaçış olan ilkel benlik vardır. İkincil süreç olan ego ise bireyin dürtülerini kontrol etmesi açısından çevreyi temsil eden gerçeklik ilkesidir. Bu aşamada hem id hem tatmin edilip hemde korunmaya çalışılan bir konumdadır. Sonucu gelişen varlık super ego ise çevresel ve ebeveyn otorite figürlerini temsil etmektedir. Aynı zamanda ideal ego, vicdan olarak da nitelendirilebilmektedir (Murdock, 2018: 37). Freud'un kızı Anna Freud ise ergenlik sürecini bir içsel çatışma süreci olduğunu ifade etmiştir. Anna Freud'a göre bu dönemde bireyler ben merkezci olup, bazı zamanlar sosyalleşir bazı zamanlar ise kendilerini yalnızlaştırabilirler. İtaat ve otorite arasında çatışma yaşadıkları bu sürecin sebebini ise bülüğ çağında gerçekleşen cinsel olgunluk ile ruhsal çatışmalardır. Sonuç olarak bireyler ergenlik sürecinde içsel dürtülerin hareketlenmesi, vicdan ve mantıklı düşünme ile çatışma içerisine girmesidir. Bu dönemde ego yeterince güçlü ve süreci yönetecek akıl yönetimine sahipse duyguların dengeyi sağlayabileceğini ifade etmiştir (Dolgin, 2014: 88-91).

2.2.3. Bandura Kuramı: Sosyal Öğrenme Teorisi

Sosyal öğrenme kuramını ilk geliştiren ve ergen bireylere nasıl uygulanması gerektiği ile ilgilenen kişidir. Birey büyüdükçe çevresindeki modelleri taklit eder ve bu konuda en önemli rolün ebeveynlerde olduğunu ifade etmiştir (Dolgun, 2014: 99). Sosyal öğrenme kuramında davranış, kişisel ve sosyal çevrenin kendi içerisindeki etkileşimini içermektedir (Derin, 2022: 278). Bandura'ya göre etkileşimin bir kısmı **dış çevre**, bir kısmı **davranışlar** diğer kısmını ise **bireyin kendisi** oluşturmaktadır. Bireyin bununla birlikte zeka, motivasyon, inanç, bilişsel işlev, genetik yapılanma ve iradesi de bu üç unsuru etkileyen bileşenlerdir (Karabekiroğlu, 2014: 45).

2.2.4. Antropolojik Kuram: M. Mead, R. Benedict

Freudun psikanaliz etkisinde kalan Mead bireyin biyolojik ve kültürel bağlamda değerlendirilmesi gerektiğini söylemektedir. Özellikle cinsiyete göre belirlenmiş olan rollerin kültürden kaynaklandığını ifade etmiştir. (Emiroğlu, 1977: 109). Mead ve Benedict'in kültürel belirlenimcilik ve kültürel görecelik gibi kavramlar ile birlikte incelenmiş olup, bireyin kişilik gelişimde sosyal çevrenin önemli olduğunu vurgulamışlardır (Dolgun, 2014: 109). Mead'in çalışmalarına göre kadın ve erkek arasındaki biyolojik farklılıklara rağmen, kadın erkek arasında kişilik farkının bulunmadığını biyolojinin insan kaderi olmadığını ifade ederek, kültürel yapılanmanın bireyin roller açısından belirleyici olduğunu ifade etmiştir (Havıland vd, 2008: 278). Benedict ve Mead bireyin gelişiminin aşamalı ve sürekli bir gelişim olduğunu vurgulamaktadırlar (Cloutier ve Onur, 1982: 893). Benedict ise kültürel bağlamda yapılan incelemelerin psikolojiye göre yapılabileceğine vurgu yapmaktadır. Benedict'e göre kültürler kendilerine uygun olan davranışları seçmektedir. Her kültürün bir davranış örüntüsü vardır. Kültürlerin davranışlarının incelendiği takdirde kültür-kişilik yapılarının da incelenebileceğini ifade etmiştir (Emiroğlu, 1977: 110). Bireyler içerisinde bulunduğu kültürün bir yoğurulma sürecidir. Kişilik aynı zamanda bir öğrenim sürecidir ve kültür bu sürecin önemli bir parçasını oluşturmaktadır (İlbars, 1987: 211). Kültürleşme sürecinde "kendilik bilinci" doğuştan sahip olunan değil, toplumsal değerler ve rollerin etkileşim içerisinde olduğu bir süreçtir (Havıland vd., 2008: 267).

2.2.5. Kegan Yapısal Kuramı

Kegan'ın kuramında kimlik gelişimi, yaşamda anlam bulma ve anlam arayışı süreci olarak nitelendirilmektedir. Bu süreç ben ve diğerleri arasındaki sınırların yeniden yapılandırıldığı durağan olmayan bir süreçtir (Atak, 2011: 180). Kişilik yapısına varoluşçu bir bakış açısı ile yaklaşan kuram, kişinin kendi ve öteki arasındaki ilişkiyi sorgulayıp, yeniden yapılandırarak oluşturduğu bir kimlik sürecidir (Karabekiroğlu, 2014: 48).

2.3. Mutluluk

Monoton canlı yaşamı insan için yeterli değildir. İnsan için mutluluk/iyi oluş hali, anlam gibi kavramlar üzerinden yaşamı ele almak gerekir. Yaşam kişinin yaşarken ehemmiyet verdiği, üzerine eğildiği, gözlemlendiği bir alandır. İnsanların bütün yapıp etmelerinin mutluluğa ulaşma amacıyla olduğu söylenilebilir. Fakat mutluluk ne olduğu konusunda literatürde herkesin anlaştığı tek bir tanım bulmak mümkün olmayabilir. Bu anlamda mutluluğa bakış açılarının farklı olduğu ifade edilebilir.

2.3.1. Varoluşçu Terapi ve Mutluluk

İnsanın mutluluğu Frankl'a göre yine anlam istenciyle iç içedir. Kişi bir anlam bulur, bu uğurda eyler ve sonuçta mutluluk gelir (Frankl, 2018: 48). Mutluluk peşinden koşulacak bir şey değildir zaten biz onu kovaladıkça da bizden kaçar (Frankl, 2018: 48). Mutluluk bir amaç olamaz, o ancak başka şeylerle birlikte gelen bir sonuçtur (Frankl, 2018: 48). Frankl mutluluğu ele alırken insan yaşamındaki diğer fenomenlerden olan haz ve utanmayı da ele alır ve bu fenomenlerinde her zaman bir nedenle birlikte, bir nedenle bağlı olarak düşünülmesi gerektiğini söyler (Frankl, 2018: 55). Yani bu fenomenlerin gün yüzüne çıkabilmesi için nedensellik ilişkisine ihtiyaç vardır. Durup dururken bir anda utanan bir insandan söz edilemez. Mutlaka bir nedenle utanır insan. Mutlulukta aynı şekilde ele alınmalıdır, bir nedene bağlıdır. Fakat bunu söylemek mutluluğun sürekli bir şeye özellikle de maddi bir şeye ilişkin olduğu yanılgısına düşürmesin. Frankl'ın nedenden kastı onun varoluş, hayatın anlamı düşünceleriyle birlikte ele alınmalıdır.

Kişinin hayatında bir anlam bulması kişinin kendini gerçekleştirmesidir. Frankl psikolojide kullanılan gelen kendini gerçekleştirme kavramını anlamı gerçekleştirme

sonucunda gelen bir kavram olarak alır (Frankl, 2018: 53). Anlamı gerçekleştirme aynı zamanda kişiye mutluluk getirecektir. Yani kendini gerçekleştirme insan için bir amaç değildir. Amaç her zaman anlamdır. İnsanın kendi hayatına dair bir anlam bulup ona tutunması ve o uğurda yaşamasıdır.

2.3.2. Pozitif Psikoterapi ve Mutluluk

2. Dünya savaşı ve sonrası dönemde psikoloji alanında çalışmaların hız kazandığı nokta insana neyin iyi geldiği idi (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 5). Bu anlamda psikolojinin amacı bozulanı onarmanın yanında insanın hayatında olumlu şeyler inşa etmesi yönünde evrildi (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 5). Psikoloji daha önceki genel kanının aksine var olanı düzeltmek değil en iyi olanı elde etmektir (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 7). Peki psikoloji bu konuda nasıl yardımcı olacaktır? Diğer insanlara göre psikolojik sorunlardan daha az muzdarip olan insanların özellikleri nelerdir?

İyimserlik, kişilerarası ilişkilerde beceri, umut, azim, çalışma ahlakı, iç görü kapasitesi ve akış bu özelliklerden bazılarıdır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 7). Artık psikolojinin yapması gereken açıktır: Bu özelliklerin insanlara nasıl aşılanaabileceği üzerine çalışmalı ve bu yolla insanlar kendi potansiyellerini geliştirebilmelidir (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 7). Mutluluk bu becerilere sahip insanlar ve bu becerilerle potansiyellerini keşif içinde olan insanlara daha yakındır. Kişi sorumluluk bilinciyle, geleceğe yönelik farkındalığı ile cesaret, azim gibi özelliklerle hayatını yaşamaya değer kılar (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 5). Yaşanmaya değer bir hayat kişiyi mutlu eder denilebilir.

Mutluluk iyimser insanlara daha yakındır, iyimser insanlar daha iyi bir ruh haline sahip olma eğilimindedirler (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 9). Diğer duygular; sevgi, umut, haz, güven ise onlarsız yapamayacağımız ve farkında olmadan zaten onun içerisinde yaşadığımız alanlardır (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000: 13). Yaşamak tüm olumsuz duygulardan azade yaşamak değil, yaşamda olumlu duyguları artırabilmek gerektiği söylenebilir.

2.3.3. Akış Kuramı ve Mutluluk

Kuram, pozitif psikoterapide de adı anılan psikolog M. Csikszentmihalyi tarafından oluşturulmuştur. Mutluluk arayarak bulunabilen, peşinden koşulabilen bir şey değildir; kişinin yaşamının iyi ya da kötü her ayrıntısına kendisini tamamen vererek elde edebileceği bir duygudur (Csikszentmihalyi: 2005: 4). Mutluluk bireyseldir ve her kişi onu kendisi hazırlar ve geliştirir. İçsel yaşantısını denetleyip yaşantısının niteliğini belirleyebilen insanlar mutluluğa erişebilir (Csikszentmihalyi, 2005: 4). Peki mutluluğun akış kavramıyla ilişkisi nedir? Akış neyi ifade eder? Akış, insanların yaptığı işi sadece onun için yaptığı ve zihninde bu durumla uyumlu olmasını ifade eder (Csikszentmihalyi, 2005: 9). Akış bir etkinliktir; spor, hobi, oyun, sanat gibi etkinlikler akış üretirler (Csikszentmihalyi, 2005: 9). Bu noktada dikkat çekilmesi gereken diğer nokta akış üreten insanların büyük bir çoğunluğunda kişi diğer insanlarla ilişki içerisinde olmasıdır. Bu anlamda kişinin o kişiyi kendinde bir değer olarak gördüğü, birlikte akış üretebildiği, birbirine yardımcı olan insanlarla ilişki kurması doyurucu bir mutluluk kaynağıdır (Csikszentmihalyi, 2005: 192).

Kişi için diğer bir mutluluk kaynağı hayata dair bir hedef, anlamdır (Csikszentmihalyi, 2005: 268). Anlam değer üretir, kişi hayatına bir değer kattığı sürece yaşamak ister ve yine o ölçüde yaşamda doyuma ulaşır. Kişinin mutsuzluk kaynağı olabilecek bir hüsrana uğramaması için hedeflerini, bu hedeflere giden yolları iyi belirlemesi ve kendine uygun seçimleri yapması önemlidir. Bu noktada unutulmaması gereken bir nokta da dünyanın bizim gereksinimlerimize yanıt vermek için kurulu olmamasıdır (Csikszentmihalyi, 2005: 10). Bu noktanın göz önünde bulundurulmaması insanların mutluluğa ulaşamamasının temel sebebidir (Csikszentmihalyi, 2005: 10). Kişi kendini giderek doyumsuzlaştıracak geçici bir mutluluk deneyimlerinin peşinde olmamalıdır (Csikszentmihalyi, 2005: 10).

2.3.4. Ryff: Psikolojik İyi Oluş Kuramı

Kişinin psikolojik olarak sağlamlığı hayatının belli başlı alanlarındaki işlevlere bağlıdır (Koyuncu, 2019: 19). Bu işlevleri şöyle sıralamak mümkündür: Kendini kabul, başkalarıyla iyi-olumlu ilişkiler kurma, yaşam amacı belirleme, bireysel gelişme, özgürlük (Ryff, 1989: 1071).

Zihinsel gelişim için kendini kabul özelliği önemlidir (Ryff, 1989: 1071). Kendini kabul, kişinin kendi yaşantısına ve temelde yine kendisine iyimser bir bakış açısıdır (Koyuncu, 2019: 19). Kişinin kendine karşı tutumu önemlidir. İnsanlar kendilerini acımasızca eleştirdikçe kendilerine iyi gelemmezler. Kendilerine karşı daha iyimser olmalıdırlar. Fakat kendini kabul temelsiz bir iyimserlik, olumsuzluklara karşı kör kalmak ve onları dikkate almamak değildir; olumsuzlukları olduğu gibi kabul etmeyi de içerir. Kişinin kendini kabulü olumsuz özelliklerinin de bilincinde olmasını içerir (Ryff'tan aktaran Koyuncu, 2019: 20).

İnsanların çevresindekilerle olumlu ilişkiler kurması; çevresinde ona karşı sıcaklık hissettiği, güvenilir, samimi ilişkileri olan insanların bulunması önemlidir (Ryff, 1989: 1071). İnsan ilişkileri birer ilişkiler ağı olarak ifade edilebilir. Bu ilişkiler ağının var olması zihin sağlığı açısından önemli olduğu söylenebilir. Bireyin güvenli ilişkiler kurmasının psikolojik iyi oluş açısından destekleyici olduğu söylenebilir.

Özerklik ise kişinin kendi yaşamını eline alması, karar verebilmesini ifade eder (Ryff, 1989: 1071). Kişi kendi yaşamını kurabildiği, yaşamında seçimlerde bulunabildiği ölçüde kendini var ve yaşıyor hisseder. Yine kendini gerçekleştirebilen bireyler de bağımsız bireylerdir (Koyuncu, 2019: 20). İnsanın hayatına dair bir anlam ve amaç bulması ise bireyi yaşam içerisinde daha doygun bir hale getirerek, gerçekleştirdiği eylemlerde süreklilik kazandırdığı ve bu yolla bireyin psikolojik olarak sağlam hale geldiği söylenebilir. Son olarak bireyin kendini geliştirmesi ise, kendi yeteneklerinin farkına varması ve bu yeteneklerini kendini gerçekleştirme yönünde kullanmasıdır (Koyuncu, 2019: 22). Bunun için de kişinin yeniliklere açık bir yapıya sahip olması önemlidir (Ryff, 1989: 1071).

2.4. Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamı sorusunun binlerce yıl eskiye dayandığı söylenebilir. 19. Yüzyıl filozoflarından Kierkegaard, Sartre, M. Heidegger ve Yalom, Frankl, May gibi psikiyatr ve psikologların yaşamın anlamı sorusu üzerine yoğunlaştığı söylenebilir. Bu noktada M. Heidegger'in insanın yaşam biçimine dair kullandığı 2 kavram üzerinde durulabilir: Otantik mod ve otantik olmayan mod. Otantik olmayan mod kişinin kendi yaşamının farkında olmadığı, yaşamında edilgen bir varlık oluşunu ifade ederken otantik mod tam

da olması gerektiği gibi insanın yaşamındaki aktifliğini, kendi yaşamının sorumluluğunu alarak yaşamasını ifade eder (Corsini ve Wedding, 2012: 473). Kişinin kendi yaşamının sorumluluğunu alması varoluşçu anlayışta kritik öneme sahiptir. Çünkü yaşamda sorumluluk almak kişinin yaşamında eylemleriyle yeni bir oluşumda bulunmasıdır. Varoluşçu anlayışın temel ifadesi olan “Varoluş özden önce gelir” düşüncesi de bu sorumluluğu ve oluşumu içermektedir. Bu tanım kişinin keskin kenarlıklara sahip bir kalıpla dünyaya gelmediğini ancak dünyaya geldikten sonra kişinin kendini var etmesini, tanımlamasını (Sartre, 2021: 39) ifade eder ve kişinin esnek bir varlık yapısına sahip oluşunu kabul eder. Kişinin kendi olmasına imkan verende bu esnek yapıdır. Zaten kişide ancak eylemde bulunduğu, kendini var ettiği ölçüde vardır (Sartre, 2021: 54).

2.4.1. Yaşamın Anlamı Kuramsal Çerçeve

Özellikle 20. Yüzyılda yaşanan savaş, kriz gibi durumlar insanların yaşamının anlamı ne, bu dünyada neden varım gibi sorular üzerine yoğunlaşmasına neden olmuş bu nedenle psikiyatr ve psikologların da ilgisini çektiğini söyleyebiliriz. Bu bölümde yaşamının anlamına dair varoluşçu yaklaşım ve logoterapi çerçevesinde değerlendirilmiştir.

2.4.1.1. Varoluşçu Ekol

Varoluşçu yaklaşımda asıl amaç insan varoluşunun yapısını analiz etmektir (May, 2021: 55). İnsan varoluşunun temel yapısı da olmakta olmaktadır (May, 2021: 62) ve insan için dünya sonsuz potansiyeldir. İnsan bu potansiyelleri aktüele çevirdiğinde ortaya çıkan şey bir tasarımdır, kendi tasarımıdır. İnsanın kendi dünyasının, potansiyellerinin farkında olması da o dünyayı tasarlaması anlamına gelir (May, 2021: 163) Rolla May insanın her daim içerisinde yer aldığı dünyanın üç modu olduğunu (2021: 167) ifade eder: Etrafımızdaki dünya, paylaşılan dünya, kendi dünyası. Etrafımızdaki dünya, çevre olarak adlandırdığımız biyolojik dünyamızdır. Bu dünya diğer canlılarla ortak biyolojik özelliklerimizi; ihtiyaç ve itkilerimizi ifade eder. Paylaşılan dünya, insanın diğer insanlarla kurduğu ilişkileri içerir. Ki bu dünya içerisinde yaşayan insanlar birbirleriyle ilişkilerinde kendi anlam dünyalarını tasarlar (May, 2021: 169).

Irwin D. Yalom varoluşçu yaklaşım için şöyle söyler: Varoluşçu terapi dinamik bir terapidir (Yalom, 1999: 15). Dinamik terapidenden kasıt da insanların duygu, düşünce ve davranış güçleri arasındaki çatışmanın terapi içerisinde göz önünde bulundurulmasıdır

(Yalom, 1999: 16). Terapist kişinin kendi çatışmalarını görmesinde yardımcı olur. Kişinin bunu yapabilmesi için kendiyile baş başa kalmaya, yalnızlığa ve sessizliğe ihtiyacı vardır (Yalom, 1999: 18). Kişi içinde bulunduğu günlük kaygılardan sıyrılarak derin düşünmeye vakit ayırmalıdır (Yalom, 1999: 18). Bazen bu durum kişinin kendisinin isteyerek bir çekilme yaşamasıyla değil bir olay sonrası yaşamının anlamını kaybetmesi, sevdiklerinden birinin ölüm acısını yaşaması, bir kayıp bir yıkıntı yaşaması sonrası meydana gelen ve daha önce varlığından kuşkulamadığı yaşam yapılarının zedelenmesi veya çöküşüyle birlikte kişi kendini bu kaygılarla, sorularla baş başa bulması ile olur (Yalom, 1999: 18-19). Tam da bu süreçte insanın sorgulama içerisinde olacağı, varoluş kaygılarından olan ölüm, özgürlük, yalnızlık ve anlamsızlığa dair konular varoluşçu yaklaşımın ilgi alanlarıdır (Yalom, 1999: 19).

Yalom (1999: 21) Freudyen teorilerde savunma mekanizması, kaygı, dürtü şeklinde ifade edilen yapının varoluşçu yaklaşımda temelde kaygıların farkındalığına varma, savunma mekanizması, kaygı şeklindeki yapıya dönüştüğünü ifade eder. Bu yapı dikkate alındığında varoluşa dair sorgulamanın, kökene inmenin bir farkındalıkla başladığı söylenebilir.

2.4.1.2. Viktor Frankl ve Logoterapi

Logoterapi ile Frankl insanın varoluş çabası üzerine odaklanır (Frankl, 2021: 231). Frankla göre daha önceki psikoloji ekollerinin kaçırdığı bir şey vardır; o da insana ait olanı, bireysel olarak sadece insana ait olanı kavrayamayışlarıdır (Frankl, 2021: 233). Yine özellikle Freud'un insan düşüncesinde kişiyi nihilizme (hiçliğe), boşluğa, anlamsızlığa iten bir bakış görür (Frankl, 2021: 233). Oysa Frankl'a göre insanlar temelde bir değer, bir anlam uğruna çaba harcayan ve bu anlam ve çabayla birlikte yaşamını sürdürebilen varlıklardır (Frankl, 2021: 233). İnsan varoluşunun birincil motivasyonu anlamı aramak, bulmak ve onu gerçekleştirmektir (Frankl, 2021: 234-235). Bu bağlamda insan hayatının anlamına yönelik olarak çalışabileceği bir terapi ekolü olarak Logoterapiyi kuramsallaştırdı. Logoterapi kavramı "logos" anlam ve "therapeuein" iyileştirme kavramlarının birleşimiyle oluşur (Frankl, 2021: 231). Logoterapi ile Frankl insan hayatındaki anlamın öznelliğini ve bu anlamın oluşturulmasıyla varoluşçu yaklaşım sergiler. Frankl için varoluş şimdi-burada-dünyada olmaktır (Frankl, 2021: 234). Hayat

insana sorular sorar ve kişi bu sorulara kulak verip anlam inşa eder (Frankl, 2021: 236). Kişi kendi hayatı için anlam arayışı içerisindeyken önüne çıkan engelleri tespit edebilmek ve onlara karşı galip gelebilme konusunda terapist ona yardımcı olur (Corsini ve Wedding, 2012: 478).

2.5. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalığa yönelik olarak fikirlere Budist öğretilerde rastlanmakta ve hatta temelinde bu öğretilerin varlığı düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık farklı öğretiler içinde yer alsada en açık halini, sistematliğini ve gelişimini Budist gelenekten almaktadır (Zinn, 2003: 145). Bilinçli farkındalık temelli yaklaşımın psikoterapide kullanılmasının ilk olarak Jon Kabat-Zinn ile gerçekleştiği ifade edilebilir. Zinn farkındalığı şu şekilde tanımlamıştır: İçinde bulunulan anda herhangi bir yargılamada bulunmadan, o deneyim üzerine odaklanmaktır (Zinn, 2003: 145). Tanımdan da anlaşılacağı üzere farkındalık aslında olan bitenin bilincinde olmayı ifade eder. Kişi dikkatini bilinçli bir şekilde toplar ve yönlendirir. Bu bağlamda farkındalık yaşamda fark'anda olmaktadır (Siegel vd., 2009: 21).

Bilinçli farkındalık başlangıçta hastanelerde ve diğer sağlık kuruluşlarında yer bulurken zamanla iş yerleri ve okullarda da kendine yer buldu (Brink vd., 2021: 29). Zinn bilinçli farkındalıkla ilgili çalışmalarını yürütürken ilk olarak hastaların mevcut şikayetlerini hafifleterek başladı (Çatak ve Ögel, 2010: 70). Devamında ise şikayetleri hafifletmenin yanında bireylere dikkat ve farkındalık yönüyle işlevsellik kazandırdı. Bireylerin psikolojik sorunlarını çözümlenmede zorlanmasının nedenlerinden biri kendilerine öz şefkat açısından yetersiz yaklaşmasıdır. Farkındalık ise öz şefkat içerir (Zinn, 2003: 145) ve bireyin kendine daha nazik olmasında yardımcı olur (Brink vd., 2021: 30).

Bilinçli farkındalık ile amaçlanan şey zihnin işleyişine ve maddi dünyanın doğasına dair iç görüyü geliştirerek olup bitenler karşısında kişinin daha dingin olmasını sağlamaktır (Siegel vd., 2009: 18). Bu anlamda farkındalık kendisi için istenmez farkındalık kişinin kendisine ve başkalarına zarar veren davranışlar ve yol açtığı mutsuzluğu ortadan kaldırma işlevi için istenir ve kullanılır (Siegel vd., 2009: 18). Çünkü bilinçli farkındalık ile birlikte kabul ve devamında da değişim gelir (Siegel vd., 2009: 19).

Bilinçli farkındalıkla zihin boşaltılmaya çalışılmaz, dikkat yönlendirilmeye çalışılır (Siegel vd., 2009: 21). Farkındalık arttıkça deneyimler daha canlı bir hale gelir. Yaşamda önemli olan da ne yaşamakta olduğunu fark edebilmektir, yaşananların nedenleri değil (Geçtan, 2004: 50). Kişi ne yaşamakta olduğunu açık bir şekilde tümüyle seçebildiğinde, nedeni de kendiliğinden ortaya çıkacaktır (Geçtan, 2004: 50).

2.5.1. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bilinçli farkındalık süreci bazı becerileri gerektirir: kabullenme, yargısızlık, mesafe koyma, kabullenme ve ana odaklanma (Çatak ve Ögel, 2010: 70). Bu becerilere dair açıklamalar aşağıda sunulmaktadır.

2.5.2. Yargısızlık

Kişi yeni bir deneyim içerisindeyken geçmişten getirdikleriyle yargılamalarda bulunur. Fakat bu durum kişinin yeni bir şey düşünmemesine ve kendini değiştirememesine engel olabilir. Yargısız olmak ise kişinin kendi öznel deneyimlerine ön kabullerle, önyargılarla yaklaşmama, o deneyimlere eleştirel davranmadan onları o an sadece gözlemlemeyi ifade eder (Çatak ve Ögel, 2010: 70). Bu durum zihnin o deneyim içerisindeyken var olan şemalarından sıyrılması anlamına da gelmektedir (Çatak ve Ögel, 2010: 70).

2.5.3. Şu Ana Odaklanma

Kişinin gün içerisinde yaşadığı herhangi bir olay kişi fark etmese dahi zihnini sürekli meşgul eder ve yaşanan durum o olaydan sonra yaşananlara tam olarak odaklanmada zorluk çekmesine sebep olabilir. Farklı durumlarda bu düşünceler kişinin zihninde çok daha uzun süreli kalır ve yeni bir olay yaşandığında tekrar hatırlanarak kişiyi o an geçmişe götürebilir ve artık kişi o ana odaklanamaz hale gelebilir. Geçmiş anılara takılı kalmak veya daha gerçekleşmemiş olan gelecek için kaygılanmak sadece şimdiki zamandan odağın ve anın kaybolmasıdır (Soysal vd., 2005: 276).

2.5.4. Mesafe Koyma

Depresyon, panik atak gibi rahatsızlıkları bulunan bireyler farkında olmadan zihinlerinden geçen olumsuz düşünceleri gerçek gibi kabul ederek o düşüncelerle özdeşlik kurar; düşünceleriyle aralarına mesafe koyamazlar (Demir, 2014: 28). Bilinçli farkındalık kişinin işlevsel olmayan duygu ve düşüncelerine mesafe kazanabilmesi adına olumlu etkiye

sahiptir (Çatak ve Ögel, 2010: 70). İşlevsel olmayan düşüncelere karşı mesafe ile kişi düşüncelerin sadece bir düşünce olduğunu ve bu düşüncelerin kendisine ait bir parça olmadığını anlaması noktasında yardımcı olur (Demir, 2014: 28).

2.5.5. Serbest Bırakma

İnsan zihni olumsuz bir deneyimin ardından zaman geçse dahi kendisini olumsuz düşüncelerle meşgul edebilir. Zihin otomatik bir şekilde yalnızım, sevilmiyorum, başarısızım gibi işlevsel olmayan düşünceler üretebilmektedir. Bu durumun zamanla temel inanca dönüşmesi durumunda psikolojik problemler görülebilir (Acer, 2018: 13). Bilinçli farkındalık kişinin bu duygulardan sıyrılabilmesi, bu duyguları serbest bırakması noktasında yardımcı bulunabilir.

2.5.6. Kabullenme

Bireyler genelde hoşuna gitmeyen, kendisini iyi hissettirmeyen olay veya durumlarla karşılaştığında bunu reddetme yoluna gider (Demir, 2014: 29). Fakat bu durum kişinin yaşadıklarının farkına varmasını zorlaştırabilmekte, kişinin farkındalığının azalması da yaşanılanların yanlış değerlendirilmesine yol açabileceği ifade edilebilir. Farkındalık çalışmaları kişinin kabul sürecini geliştirmesinde etkili olur (Demir, 2014: 29). Kabullenme süreci olumsuz olayları, duyguları makul görebilmesi ve olanlara karşı tahammül geliştirerek onlarla uzlaşabilmesidir (Acer, 2018: 13).

2.6. Bilinçli Farkındalık Kavramına Yönelik Kuramsal Çerçeve

Literatürde bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili olarak farklı kuramsal açıklamalara rastlanmaktadır. Aşağıda bilinçli farkındalık üç farklı yaklaşım çerçevesinde değerlendirilmiştir.

2.6.1. Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik yaklaşım ile bireyin duygusal süreçleri, bilinçdışı çatışma dinamikleri yüzeye yani bilince çıkarma amaçlanır (Aydın ve Karaaziz, 2023: 49). Bu yaklaşımı benimseyen terapistlerin geçmişteki uygulamalarına bakıldığında bunların bilinçli farkındalık uygulamalarıyla benzerlik gösterdiği söylenebilir (Acer, 2018: 8). İkisi de bilinç dışı süreçlere vurgu yaparak bireyin iç yaşamını keşfi üzerinde vurgu yapmaktadır (Özyeşilden aktaran Demir, 2014: 31).

2.6.2. Varoluşçu Yaklaşım

İnsanın içerisinde bulunduğu dünya başka bir deyişle özne ve nesne bir bütündür. Bu nedenle de varoluşçu yaklaşımda da insan davranışlarını açıklamak değil içinde bulunulan zamanda, o an'da yaşananları anlamak esastır (İlgar ve İlgar, 2019: 196). İnsan hayatında bir anlam arayışı içerisindeyken sonlu bir varlık oluşuna, ölüme yönelik bir varlık oluşunu idrak eder. Ölüm düşüncesi ile gelen bu farkındalığa karşı kişi kendi hayatına anlam katmak ister. Başka bir deyişle kişi ölümün farkında olduğunda yaşama daha sıkı bağlanır (Demir, 2014: 32).

2.6.3. Hümanistik Yaklaşım

Hümanistik yaklaşıma göre insan kendinden; davranışlarından, oluşturacağı kimliğinden sorumlu ve kendine göre bir değerdir (Demir, 2014: 33). Oluşum hızını kendinden alır (Akbaş, 2021: 108). Kişi kendi potansiyelini keşfetmeye ve onu kullanmaya çalışır; kendisini gerçekleştiren, potansiyelini kullanan bireyin ise yaşam doyumu ve öz güveni artarak öznel iyi oluş düzeyi olumlu şekilde etkilenir (Maslow'dan aktaran Akbaş, 2021: 110). Bu bağlamda terapi sürecinin başarılı olabilmesi, kişinin terapi sonucunda kişisel dönüşüm yaşayabilmesi farkındalık ve kabule bağlıdır (Acer, 2018: 10).

2.7. İlgili Araştırmalar

2.7.1. Mutluluk İle İlgili Araştırmalar

Eryılmaz ve Ercan'ın (2011: 143) ergen, genç yetişkin ve yetişkin gruplarından oluşan çalışmada cinsiyet, kişilik özellikleri ve yaş faktörlerine göre öznel iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, cinsiyete açısından öznel iyi oluş düzeyinin önemli düzeyde farklılaştığı belirtilmiştir. Buna göre 26-45 yaş grubunda olan erkeklerin öznel iyi oluş düzeyleri kadınlara göre özel iyi oluş düzeylerine göre daha yüksek olduğu belirtilmiştir.

Özer'in (2019: ii) tez çalışmasında psikolojik iyi oluş programının olumsuz alışkanlıkları bulunan ergenlik çağındaki bireylerin program sonucundaki etkileri incelenmiştir. Çalışmada deney ve kontrol grubu oluşturulmuş olup, lise öğrencilerinden oluşan 44 kişinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında öznel iyi oluş

programı uygulanan grupta iyi oluş düzeyini arttırdığı gözlemlenmiştir. Aynı şekilde deney grubunun kontrol grubundan daha yüksek iyi oluş düzeyine ulaştıkları gözlemlenmiştir.

Tan ve Duran'ın (2013: 161) makale çalışmasında üniversite öğrencileri ile yaşamda amaç belirleme ve minnet duygusunun iyi oluş düzeyi üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışma sonucuna göre minnettarlık ve yaşam amaçlarını yazma çalışma yöntemlerinin uygulanması bireylerdeki öznel iyi oluş düzeyini arttırdığı belirtilmiştir.

Boniwell ve Akthar'ın (2010: 22) çalışmasında alkol kullanımı olan ergen bireylere pozitif psikoterapi uygulamaları ile müdahale edilerek iyi oluş düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışma sonucuna göre pozitif psikoloji müdahale programı uygulanan grupta iyimserlik, umut, hedef belirleme gibi konuların çalışılması sonucu öznel iyi oluş düzeyinde artış olduğu, olumsuz duygularda azalma olduğu ve bunun sonucunda alkol kullanımının azaldığı belirtilmiştir.

Şimşek'in (2019: ii) tez çalışmasında ortaöğretim çağındaki öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeyi ile özşefkat düzeyi arasındaki ilişki incelenecek olup, araştırma 649 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışma sonucunda cinsiyete göre bir farklılık gözlenmemiş olup, akademik başarının iyi olum düzeyi ile anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde öğrencilerin iyi oluş düzeylerinin, pozitif duygular, aile içi ilişkide doyum ile yaşam doyumunu arasında önemli (anlamlı) olduğu belirtilmiştir.

Eryılmaz ve Öğülmüş'ün (2010: 197-199) makalesinde karakter özelliklerinin adölesan bireylerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda olumlu ve olumsuz duygularda belirli kişilik özelliklerine sahip olmanın etkili olduğu belirtilmiştir. Dışa dönük bireylerin içe dönük bireylere göre daha çok olumlu duygulara sahip olduğu belirtilmiş olup, mutluluk düzeyinin farkı kişilik özelliklerine göre farklı örüntüler gösterebildiği belirtilmiştir.

Doğan ve Eryılmaz'ın (2013: 107-113) "İki Boyutlu Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi" isimli makale çalışmasında öznel mutluluk düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişki incelenmiş olup, çalışma 220 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre, benlik saygısı ile öznel iyi oluş düzeyinin birbiriyle ilişki olduğu ve kendini sevme-öz yeterlilik düzeyinin bireydeki mutluluk

düzeşini anlamlı şekilde yordadığı, kendini sevme kapasitesinin bireyde mutluluk düzeşini olumlu şekilde etkilediğı belirtilmiştir.

Güngör'ün (2020: ii) tez çalışmasına bakıldığında 519 ergen birey ile çalışma yürütülmüştür. Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında boşanmış ailelerin çocuklarında, anne ya da babanın yanında kalmanın öznel iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir etkisi bulunmadığı belirtilmiştir. Çalışmanın bir diğler sonucu ise cinsiyet açısından ergenlik dönemindeki kızların erkeklere göre okulda mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğı, anne-baba tutumlarında demokratik tutuda olan ebeveynlerin çocukları otoriyet tutum sergileyen ebeyn çocuklarına göre mutluluk düzeyinin anlamlı şekilde yüksek olarak belirtilmiştir.

Kumcağız ile Demir'in (2020: 28-31) makale çalışmasında ergenlerdeki yeme bozukluğu, mutluluk düzeyi, kaygı ve depresyon ile ilişki incelenmiştir. Çalışma 482 lise öğrencisi ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonucuna göre yeme tutum bozukluğunun mutluluk düzeyini direkt olarak etkilediğı ve dolaylı şekilde depresyon ve kaygıyı etkilediğı belirtilmiştir.

Serter ve Yamaner'in (2017: 416-419) makale çalışmasında öznel iyi oluş ile spor ilişkisi incelenmiştir. Çalışma 13-17 yaş grubu arasındaki katılımcılar ile gerçekleştirilmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında spor ile uğraşmanın ve spor ile geçirilen süre arttıkça ergen bireylerde mutluluk düzeyinin arttığı belirtilmiştir.

Özbiler ve arkadaşlarının (2019: 64-66) makale çalışmasında çocukluk döneminde anne tarafından kabul edilen ve anne tarafından reddedilen bireylerin yetişkinlik dönemlerinde öznel iyi oluş düzeylerine olan etkisi incelenmiştir. Çalışmada 20 ile 40 yaş arasında bulunan bireyler katılım sağlamıştır. Bu araştırmanın sonucuna bakıldığında çocukluk döneminde annenin reddi ile karşılaşan bireylerin yetişkinlik döneminde işlevsel olmayan tutumlar sergilediğı, benlik saygısı ve öz değer düzeyinde yetersizlik ile öznel iyi oluş düzeylerinin düşük düzeyde olduğı belirtilmiştir.

Demiralp ve arkadaşları'nın (2020: 30) "Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk" isimli makale çalışmasında lise 10-11 ve 12. Sınıf öğrencilerinde mutluluk ile dijital oyun bağımlılığı ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında mutluluk ve elektronik oyun bağımlılığı arasında olumsuz düzeyde bir ilişki bulgusuna ulaşılmıştır. Mutluluk düzeyi azaldıkça ergen bireylerin dijital oyun bağımlılık düzeyinde

artış olduğu belirtilmiştir. Cinsiyet olarak ise erkeklerin kızlardan anlamlı düzeyde dijital oyun bağımlılığının fazla olduğu belirtilmiştir.

Bekar ve ark.'nın (2023: 128-129) “Ergenlerde Can Sıkıntısı ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Yaşamda Anlam Arayışı ve Anlamın Varlığının Aracı Rolü” isimli makale çalışması lise öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında öznel iyi oluş düzeyinin cinsiyet açısından farklılaştığı, erkeklerde kızlara göre mutluluk düzeyinin yüksek olduğu belirtilmiştir. Can sıkıntısının ise iyi oluş düzeyini anlamlı şekilde yordadığı belirtilmiş olup, aynı şekilde can sıkıntısının yaşamda anlam arayışı ve anlam varlığını anlamlı düzeyde yordadığı belirtilmiştir.

Deniz ve arkadaşları'nın (2022: 2409-2410) “Ergenlerde Mutluluk Korkusu İle Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” isimli makalesinde meslek lisesi öğrencileri üzerinde mutluluk kaygısının geleceğe dair beklenti ve psikolojik sağlamlık ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarında bakıldığında, ebeveyn eğitim durumu ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Çocuk yaşta travmatik bir yaşantı geçirmiş olan erkeğin daha fazla mutluluk korkusu yaşadığı belirtilmiştir. Aynı şekilde ergen bireylerde gelecek beklentisi ile ilgili olumsuz düşünceler oldukça mutluluk korkusunu daha fazla yaşadıkları belirtilmiş olup, mutluluk kaygısı ile psikolojik dayanıklılık ilişkisi arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olmadığı ifade edilmiştir.

Akbaş ile Gökbulut'un (2023: 744-754) “Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Okula Yabancılaşma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki” isimli makale çalışmasında öğrencilerin dijital bağımlılığının okuldan uzaklaşma ve iyi oluş seviyeleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma verilerinin bir bölümü covid-19 sürecinden önce bir kısmı ise sonraki süreçte elde edilmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, erkeklerin kız öğrencilere göre daha fazla okula yabancılaştığı ifade edilmiştir. Cinsiyet ve iyi oluş düzeyi arasındaki ilişkiye bakıldığında ise kızların erkeklerden iyi oluş düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu belirtilmiştir. Okul türü açısından ise Fen lisesinde öğrenim gören öğrencilerin, meslek ve imamhatip liselerinde öğrenim gören öğrencilere göre internet bağımlılığı düzeyinin daha düşük olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Fen lisesinde

öğrenim gören öğrencilerin meslek ve imamhatip liselerine göre düşük düzeyde olduğu belirtilmiştir.

Topkaya ve Karcı'nın (2023: 108-109) "Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının Umut ve İyi Oluş İle İlişkisinin İncelenmesi" isimli makale çalışmasında ergen bireylerdeki ebeveyn tutumlarının mutluluk ve umut ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonucuna bakıldığında, ebeveynlerin çocuklarına sevgi ve ilgi odaklı tutumlarının ergen bireylerde umut düzeyini anlamlı şekilde yordadığı, ilgi ve sevgi gören bireylerde kararlılık düzeyinin daha yüksek olduğu ve aynı şekilde ebeveynlerinden sevgi ve ilgi gören bireylerin iyi oluş düzeylerinin de aynı şekilde önemli (anlamlı) olduğu belirtilmiştir.

Karal'ın (2023: 56-57) "Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Çocukluk Çağı Travmaları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişki" isimli makale çalışmasında ergenlik çağındaki bireylerin çocukluk dönemlerinde yaşadıkları travmalar ile mutluluk düzeyleri incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre çocukluk döneminde yaşanan travmaların ergen bireylerin mutluluk düzeyini olumsuz şekilde etkilediği ifade edilmiştir.

Yıldırım ve arkadaşları'nın (2022: 27-31) "Adölesanlarda COVID-19 Tükenmişliğinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi" isimli makale çalışmasında pandemic sürecinin tükenmişlik durumunun iyi oluş düzeyine etkisi incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, pandemi sürecinde adölesanların ortalamanın az üzerinde tükenmişlik yaşadığı, özellikle pandemi sürecinde kayıp yaşayanların kayıp yaşamayanlar göre tükenmişlik düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Çalışmada tükenmişlik ile mutluluk düzeyi arasında negatif düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

2.7.2. Yaşamın Anlamı ile İlgili Araştırmalar

Atak ve Atak'ın (2022: 1918-1925) "Yakın Ölümünün Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri" isimli çalışmasında nitel çalışma yöntemi kullanılmıştır. Kayıp öncesi bulgular ve kayıp sonrası bulgular detaylı bir şekilde incelenmiştir. Katılımcılar kayıp sonrasında yaşamın anlamı konusunda yaşamın geçiciliği, diğer dünya inancı çerçevesinde diğer insanların şuan ki dünyayı fazla önemsediklerini fark ettiklerini ifade etmişlerdir. Ölüm ile yakından temas eden bireylerde hayatın çatışmasını tekrar sorgulayarak hayatta bulunduğu zamanı daha dolu bir şekilde yaşamayı tercih ettikleri vurgulanmıştır. 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 etmişlerdir.

Eryılmaz ve Apayın'ın (2011: 151-155) "Lise Öğrencilerinde Derse Katılmaya Motive Olma ile Yaşam Amaçları Belirleme Arasındaki İlişkiler" isimli çalışmasında 2010-2011 eğitim öğretim yılında Ankara'da 117 kadın ergen birey ile 101 erkek ergen birey olmak üzere toplam 218 gönüllü katılımcı ile derse katılım motivasyonu ile yaşam amacı belirleme arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, kariyer ve yaşam amacı belirlemenin derse karşı motivasyon düzeyini olumlu etkilediği bulunmuştur. Kariyer amacı belirlemek, yaşam amacı gerçekleştirme olanağı oluşturacağı belirtilmiştir.

Koçak ve Tıraş'ın (2021:1621-1627) "Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı İle Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler" isimli araştırma makalesinde Konya ilinde 17-25 yaş aralığında bulunan 564 'ü kadın, 167'si erkek toplam 731 gönüllü katılımcı ile sosyal medya bağımlılığının yaşamın anlamı ve toplumsal ortamlardaki ilerlemeleri kaçırma korkusu arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre üniversitede okuyan öğrencilerin sosyal ağlar bağımlılığı ile yaşamda anlam arasında önemli düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuca bakılacak olursa, sosyal medya bağımlılığının, yaşamın anlamını azalttığı, üniversite çağında yaşamın anlamını bulamadıklarından ötürü, sosyal medyada başkalarını takip etmek gibi faktörler ile sosyal medyayı daha çok kullanma ve buna bağlı olarak bağımlılık geliştirdikleri belirtilmiştir.

Baltacı, vd.'nin (2020: 157-160) "İntihar Bilişleri, Dürtüsellik ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli makale çalışmasında 2018-2019 güz dönemi içerisinde 327 kadın, 106 erkek olmak üzere yaş ortalaması 21 olan 433 üniversite öğrencisi ile intihar düşüncesi, dürtüsellik ve yaşamın anlamı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu makale çalışmasının sonuçlarına bakıldığında dürtüsellik intihar düşüncesinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucu çıkmıştır. İntihar düşüncesi ile yaşamda anlam alt boyutlarından olan aranan anlam arasında pozitif ilişki, mevcut anlam ile negatif ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. İntihar düşüncesi ile yaşamın anlamı ilişkisinde

mevcut olan anlam arttıkça olumlu duyguları arttırdığı, aranılan anlam arttıkça da olumsuz duyguların arttığı görülmüştür.

Kaya ve Aydın 'ın (2021: 53-65) makalesinde Samsun OMÜ İlahiyat ve İletişim Fakültesi öğrencilerinin örneklem grubundan oluşan 486 kişi ile nicel bir çalışma yapılarak öznel iyi oluş ile maneviyatın hayatın anlamı ile ilişki incelenmiştir. Maneviyat ile hayatın anlamı ilişkisine bakıldığında maneviyatın önemli düzeyde hayatın anlamında yordayıcı olduğu bulunmuş olup, öznel iyi oluş ile yaşamın anlamı arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Sonuç olarak maneviyat düzeyi arttıkça hayattaki anlamı düzeyinde de artış olduğu, iyi oluş düzeyi arttıkça hayattaki anlam düzeyinde de artış olduğu bulunmuştur. İyi oluş ve maneviyat değişkenlerinin hayatın anlamını yordayıcılığına ilişkin ulusal literatürde başka çalışmaya rastlanmadığı belirtilmiştir.

Kuruçay'ın (2019: ii) "Ergenlerde Dindarlık Ve Hayatın Anlamı Arasındaki Çok Yönlü İlişki Üzerine Bir Araştırma" isimli doktora tez çalışmasında, ergen bireylerin dindarlık ve hayatın anlamı ilişkisi incelenmiştir. Çalışmada nitel çalışma yöntemi kullanılmıştır ve örneklem dini düşüncelerin daha net belirgin varsayıldığı lise 3 ve lise 4. sınıf ve üniversite öğrencilerinden seçilmiştir. Bu çalışma sonucunda katılımcılar yaşamın anlamını hayattaki idealler ve dini inançlar ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Bazı katılımcılar ile yaşamın anlamını iyi bir aileye sahip olmak ile ilişkilendirmiştir. Katılımcılar dini bir takım dernek STK gibi kuruluşların içerisinde olduğundan ötürü yaşamın anlamı daha çok din ile ilişkilendirilmiştir. Maneviyatın ve inanç sisteminin anlamsızlığı engelleme konusunda destekleyici olduğu ifade edilmiştir.

Altıparmak'ın (2019: ii) tez çalışmasına bakıldığında yaşamın anlamının öz anlayış-sosyal ve duygusal yalnızlık ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma İstanbul İli içerisinde bir devlet üniversitesinde yapılmış olup, 237'si kadın, 213'ü erkek toplam 450 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilen araştırmanın bulgularına bakıldığında yaşamın anlamı ile öz anlayış arasında önemli düzeyde ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Ailenin ilgisiz bir tutum sergilediği bireylerin, demokratik ve korumacı aileye sahip bireylere göre anlam varlığı anlamlı bir şekilde düşük olduğu, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde ise anlamlı bir fark bulunmadığı tespit edilmiştir.

Molasso'nun (2006: 7-8) makalesinde yaşamın anlamı kavramını 354 üniversite öğrencisi üzerinde Yaşamın Amacı envanteri kullanarak öğrencilerin Frankl'ın ifade ettiği yaşamın amacı, anlamını keşfetmeyi amaçlamıştır. Çalışma sonucunda cinsiyet açısından erkeklerin kadınlardan daha düşük amaç duygusuna sahip olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Üniversite öğrencilerinin katıldığı etkinliklerin amaç duygusu ile ilişkili olduğu, anlamlı bir etkisi bulunmuştur.

Aydın'ın (2019: 498) araştırma makalesinde özel ihtiyaç sahibi çocukların anne ve babalarının anlam varlığı ve kendilik algısının ruhsal dayanıklılık ile ilişkisi incelenmiştir. Bu çalışma nicel araştırma ile yapılmış olup, İstanbul ili içerisindeki rehabilitasyon merkezlerinden 406 katılımcı ebeveyn yer almıştır. Bu çalışma sonucunda yaşamda anlam varlığı, anlamın aranması, kendilik algısı ve ruhsal sağlamlık arasında anlamlı ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Özel gereksinimli bireylerin ebeveynlerinin hayatlarında anlam bulmalarının psikolojik sağlamlıklarını olumlu etkilediğini göstermektedir.

Budak ve ark. (2023: 90) "Covid-19 Pandemisinde Varoluşçu Bir Yaklaşım" isimli derleme makalesinde 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.

Çakmak ve Ekşi'nin (2022: 41-49) "Ergenlerde Yaşamda Anlam, Maneviyat, Kişilik Arasındaki İlişkiler" isimli makale çalışmasında kişilik ile maneviyat ilişkisinin yaşamın anlamı üzerinde yordayıcılığı üzerinde yapılmış bir çalışmadır. Bu çalışma 15-18 yaş aralığında bireylerden seçilmiş olup, toplam 582 öğrenci katılım sağlamıştır. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, maneviyat ile yaşamın anlamı arasında önemli düzeyde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde yaşamda anlamın kişilik yapısı üzerinde yordayıcı etkisi olduğu fakat kişiliğin yaşamın anlamında bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Becker ve Schnell 'in (2006: 126) "Personality and meaning in life" isimli makale çalışmasında Almanya'da 19-68 yaş grubu aralığında bulunan 202 erkek ve kadın katılımcının kişiliğın yaşamın anlamı üzerinde etkisi incelenmiştir. Bu çalışma sonucuna bakıldığında, yaşamını anlamlı olarak deneyimleyen bireylerin daha vicdanlı olduğu gözlemlenmiştir. Kendini gerçekleştirme yeteneğine sahip dışa dönük bireylerde yaşamda anlam bulma eğiliminin yüksek olduğu görülmüştür.

Güven'in (2015: ii) tez çalışmasında 18-27 yaş arasında toplamda 1123 katılımcı ile yaşam amaçları ve yaşam doyumu ile ilişkileri incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet açısından kadınların yaşam doyumu ve yaşamın anlam düzeyleri erkeklere göre yüksek bulunduğu belirtilmiştir. Çalışmada üniversite öğrencilerinin birey odaklı yaşamın anlamına sahip olduğu ve yaşamın anlamsızlığı üzerine cevaplar verildiği belirtilmiştir.

Ok'un (2016: ii) "Anlam Arayışı Eğitim Programının Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi" isimli tez çalışmasında, İstanbul ili içerisinde bir İmam Hatip Lisesi'nde 170 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilen ve sonuçlardan düşük düzeyde iyi oluş düzeyi belirlenen öğrencilerden iki grup oluşturularak on oturumluk yaşamın anlamı ile ilgili bir eğitim programı düzenlenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, eğitim öncesinde iyi oluş düzeyi ön test puanı 113,3 iken, eğitim programı uygulanandıktan sonra 132,80 olarak belirtilmiştir. Bu duruma göre eğitim programından sonra öznel iyi oluş düzeyi anlamlı bir şekilde arttığı gözlemlenmiştir.

Atasaz'ın (2018: ii) "Erkeklerde Bağımlılık Şiddetinin, Hayatın Anlam ve Amacıyla ve Travmatik Yaşantılarla İlişkisi" isimli yüksek lisans tez çalışmasında NP İstanbul Hastanesi ve Üsküdar Bağımlılık biriminden 18-50 yaş aralığında 223 katılımcı ile bağımlılık düzeyinin yaşamın anlam ve amacı ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında, Yaşamda anlam düzeyi yükseldikçe bağımlılık şiddetinde anlamlı düzeyde düştüğü belirtilmiştir. Aynı şekilde yaşamda anlamsızlık ve amaç yoksunluğunun bağımlılık şiddetini doğrudan etkilediği belirtilmiştir.

Öztürk'ün (2018: ii) "Varoluşçu Bakışa Göre Hayatın Anlamı ve Amacının Depresyon ve Umutsuzlukla İlişkisi" isimli çalışmasında rastgele seçilen gönüllü 150 kişinin katılımıyla yaşamın anlamı ile umutsuzluk ve depresyon arasındaki ilişki incelenmiştir.

Bu çalışma sonuçlarına bakıldığında, geleceğe yönelik duygular ile yaşamın anlamı arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Bu sonuca göre geleceğe yönelik hedefler belirleme ve belirlenen hedefler neticesinde başarılar elde etme ve devamında yeni hedefler belirleyerek bu yolda çaba gösterme ve bir yaşam amacı belirlemenin geleceğe yönelik duygular ile ilişki içerisinde olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde umut ve yaşamın anlamı arasında da anlamlı ilişki olduğu ve yaşamın anlam ve amacının depresyon ile anlamlı bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir.

2.7.3. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Araştırmalar

Kısmetoğlu'nun (2019: ii) "15-18 Yaş Arası Ergen Bireylerde Duygu Düzenleme ve Bilinçli Farkındalık Becerilerinin Kaygı Düzeyleri İle İlişkisinin İncelenmesi" isimli çalışması incelendiğinde, Ankara ilinde yaşayan 15-18 yaş aralığında öğrenim gören 400 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada "Ergen-Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, bilinçli farkındalık alt boyutları açısından cinsiyet açısından farklılık gözlenmiştir. Bu alt boyutlar içerisinde, kendini kabul etme, yargılayıcı olamama anlamlı düzeyde erkeklerde yüksek bulunurken, dikkat ve farkındalık boyutu ise kadınlarda anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Şehidoğlu'nun (2014: ii) "15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışması incelendiğinde, İstanbul Avrupa yakasında bir Anadolu Lisesi'nde öğrenim gören 120 kişi üzerinde yapılan çalışmanın sonuçlarına bakıldığında, farkındalık düzeyi yükseldikçe olumsuz yönde kullanılan internet kullanımı düştüğü sonucuna varılmıştır. Cinsiyet açısından incelendiğinde ise kadınlarda bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe problemlili internet kullanımının azaldığı, erkekler de ise farkındalık düzeyi ile olumsuz yönde kullanılan internet kullanımı arasında orta düzeyde ilişki bulunduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Brown ve Ryan 'ın (2003: 842- 843) makale çalışmasının bir bölümünde, üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinden yapılan çalışma incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve özerk olmanın iyi oluşu belirleyici bir unsur olduğu görülmüştür. Çalışmanın bir başka bölümünde ise bilinçli farkındalık uygulamaları yoluyla farkındalığın geliştirebileceği düşüncesi üzerine meme ve prostat kanseri bireyler üzerinde yapılan çalışmada

fiziksel semptomlar üzerindeki etkileri, stres ve duygu durum bozukluğu üzerinde azalma görülmüştür.

Güldal'ın (2019: ii) "Bilinçli Farkındalık Temelli Ergenlere Yönelik Psikoeğitim Programının Karakter Güçleri. Bilinçli Farkındalık Ve Akademik Başarı Gelişimine Etkisinin İncelenmesi" isimli çalışmasında, İstanbul Üsküdar'dan üç farklı okul türünden (Anadolu Meslek-Anadolu İmam Hatip –Anadolu Lisesi) 5 okul seçilmiştir. Çalışma 390 ergen birey seçilmiş olup, "Bilinçli Farkındalık- Ergen Formu" ölçeği uygulanmış olup, nitel ve nicel araştırma teknikleri kullanılmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında, cinsiyet açısından değerlendirildiğinde kız ve erkek ergen bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında önemli düzeyde bir fark bulunamamıştır. Akademik başarı açısından ise önemli düzeyde bir ilişki bulunmuştur. Bulgular incelendiğinde, bilinçli farkındalık düzeyinde artış oldukça akademik başarı düzeyinde artış göstermektedir. Araştırma sonucunda deney grubuna bilinçli farkındalık psikoeğitim programı uygulandıktan sonra öğrencilerin akademik başarıları düzeyinde artış gösterdiği, izleme çalışmasından altı hafta sonra da kalıcı olduğu gözlemlenmiştir. Deney grubundaki öğrencilerin kazanımlarının içerisinde şefkat, öz-farkındalık (kendini kabul etme), dikkatin ana odaklanması gibi temalar yer almıştır. Araştırma bulgularında farklı lise türlerinden katılımcılar olduğundan ötürü akademik başarının bilinçli farkındalık ile ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Odabaşı ve Curun'un (2022: 342-349) araştırması incelendiğinde, Türkiye ili içerisinde 20-40 yaş arasında bulunan toplam 305 genç yetişkinin katılımıyla yapılmıştır. Araştırmada öz bilincin farklı boyutlarının iyi oluş ve özgünlük arasındaki ilişkisinden yola çıkarak bulgular hipotezler ışığında değerlendirilmiştir. Bahsedilen kavramlar varoluş, bilinçli farkındalık ve mutluluk konuları içerisinde değerlendirilmektedir. Çalışmada da görülüyor ki varoluşçu ekolün içerisinde değerlendirilen özgün olma (otantik) mutluluk ve psikolojik durumu etkileyebilecek faktörlere karşı koruyucu düzen olarak görülmektedir. Bulguların sonuçlarına bakıldığında öznel iyi oluşun öz-bilincin (reaktif olmama, bilinçli farkındalık) alt boyutları içerisinde değerlendirilen öz farkındalık (kendini kabul etme) ile orta düzeyde olumlu ilişki bulunmuştur. Öznel iyi oluş ile özgünlük ilişkisine bakıldığında, büyük düzeyde olumlu ilişki olduğu bulgusu bulunmuştur. Özgünlüğün kendilik bilinci alt boyutları ile ilişkisine bakıldığında ise

özgünlük ile 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 düşünülmektedir. Özellikle ergenlik çağındaki bireylerde öz –bilinç düzeyini arttıracak çalışmaların yapılmasının ergenlik çağındaki bireylerin özgünlük, iyi oluş ve ruh sağlığına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yılmam'ın (2019: ii) “Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi” isimli çalışmasında İstanbul ilinde yaşayan, herhangi bir psikiyatrik tanısı konulmamış 268 kişi üzerinde yapılan araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, bilinçli farkındalığın bireyde öznel iyi oluşu arttırdığını ve bilinçli farkındalık ile olumlu yönde anlamlı düzeyde bir ilişkisi olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Yine aynı çalışmada cinsiyet açısından bakıldığında, bilinçli farkındalık düzeyi kadınların erkeklerden daha yüksek olduğu, yapılan çalışmada örneklem belli yaş gruplarını kapsadığından ötürü 26 (100 kişi) yaşından küçük olan bireylerde öz duyarlılık (kendine yargılayıcı olmama) düzeyinin yetişkinlerde olumlu etkiler gösterirken, küçük yaşta katılımcılarda olumsuz etkilerin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çelik'in (2019: ii) “Dağcılık Sporü ile Uğraşan Bireylerin Doğaya Bağlılık, Bilinçli Farkındalık, Öz Kontrol Düzeylerinin İncelenmesi” isimli tez çalışmasında üniversitelerin dağcılık klüplerinde olan (Koudak, Ytüdak, Anadosk, Odak) 540 dağcı ile yapılan araştırmaya cinsiyet açısından bakıldığında dağcılık sporü ile uğraşan erkeklerin kadınlara göre farkındalık düzeyinin yüksek olduğu bulgusu elde edilmiştir. Özellikle dağcılık sporü ile uğraşanların hiking sporü ile uğraşan bireylere göre farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. 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.

Zümbül'ün (2019: 20-30) makale araştırmasında 2016-2017 yılları arasında Buca Eğitim Fakültesinde öğrenim gören 5796 üniversite öğrencisi evreninde gerçekleşen çalışmaya göre, farkındalık düzeyi ile mutluluk arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki tespit edilmiş olup, istatistiksel olarak önemli bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgulara bakıldığında en güçlü yordayıcı olarak bilinçli farkındalık tespit edilmiştir. Bilinçli

farkındalığın alt boyutlarından olan reaktif olmama becerisinin ise affetme düzeyi ile anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada iyi oluştta yargılayıcı olmama, kendini kabul etme, reaktif olmama gibi bireyin gelişimini destekleyici yönlerine işaret etmektedir. Bireyin yaşadığı an ile yargılamadan kendi kabul etme sürecine geçmesiyle birlikte affetme, ruhsal iyi oluş süreçlerini deneyimlemeye olanak sunduğu çalışmada ifade edilmiştir.

Atalay'ın (2021: 54-55) "*Mindfulness*" kitabının bir bölümünde Stanford Üniversitesi'nde nörobilim uzmanı olarak çalışan Goldin ve Gross 'un 2010 tarihinde yayınladığı "Effects Of Mindfulness-based Stress Reduction (MBRS) On Emotion Regulation İn Social Anxiety Disorder" ye göre sosyal kaygı bozuluğu tanısı konulmuş Mindfulness Temelli Stres Azaltma Programı (MBRS) uygulanan gruba öncesi ve sonrası süreçlerde fMRI görüntüleme tekniğini kullanarak nefes farkındalığı uygulaması sonucunda amigdala aktivitelerinde ve olumsuz duygularda azalma, beynin dikkat düzenleme bölgelerinde ise hareketlilik meydana geldiği tespit edilmiştir.

Çay'ın (2019: ii) tez çalışmasında İstanbul ili Eyüp ilçesindeki üç Anadolu Lisesi ve bir Teknik Meslek Lisesi'lerinde okuyan 350 ergen birey arasında yapılan araştırmada sanal ağ bağımlılığının bilinçli farkındalık düzeyi üzerinde etkileri incelenmiştir. Bu çalışma sonucuna bakıldığında, sanal ağ bağımlılığı olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri, internet bağımlılığı olmayan bireylere göre daha düşük olduğu tespit edilmekte birlikte farkındalık düzeylerinin anlamlı derecede azaldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda sosyal duygusal sağlık ile bilinçli farkındalık arasında da önemli düzeyde ilişki bulunundığı ifade edilmiştir.

Cash, Rae, vd..'nin (2012: 295-296) makalesinde internet bağımlılığı tedavisi kapsamında bütüncül terapi yöntemlerinin kullanıldığı ve içerisinde bilinçli farkındalık temelli stres azaltma (MBRS) müdahale programının da kullanıldığı klinik araştırmada, bağımlıların % 74 iyileşme gösterdiği %21 'in güvenilir düzeyde bir değişiklik göstermediği ve % 5'inde ise kötüleşme olduğu tespit edilmiştir.

Demir'in (2015: 17-23) "Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi" isimli makalesinde 2013-2014 yılında çocuk gelişimi bölümünde öğrenim gören 31 kişinin katılımıyla

gerçekleştirilmiştir. Araştırmada ön test- son test yöntemi kullanılmış olup, depresyon düzeyi üzerinde 8 oturumluk, Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programı uygulanmıştır. Yapılan araştırma sonucunda ise grup üzerinden yapılan programın depresyon düzeyinin azaltılmasında önemli düzeyde etkileme düzeyine sahip olduğu ve katılımcılarda farkındalığı arttırdığı görülmüştür.

Deniz, Erus, vd.'nin (2017: 20- 24) “Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü” isimli çalışmasına bakıldığında, bir devlet üniversitesinin eğitim fakültesinin farklı bölümlerinden 355 öğrencinin katılımıyla gerçekleşen çalışmada, bilinçli farkındalık ve duygusal iyi oluş ilişkisinde doğrudan yordayıcı olduğu tespit anlaşılmış olup, duygusal zekanın bilinçli farkındalık ve iyi oluş arasında bir aracı rol üstlendiği görülmüştür. Bilinçli farkındalık alt boyutları içerisinde değerlendirilen dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olmama kavramlarında yapılan çalışma sonucunda duygusal zekayı arttırdığı sonucuna varılmıştır.

Demir ve Gündoğan 'ın (2018: 51-59) “Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi” isimli çalışmada İstanbul'da 2015-2016 bahar döneminde öğrenim gören 19-22 yaş aralığındaki psikoloji dördüncü sınıf öğrencilerinden oluşan 10 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmaya her hangi bir fiziksel ya da psikiyatrik geçmişi olan katılımcıların alınmamasına özen gösterilmiştir. Terapi programı haftada bir 90 dakika şeklinde uygulanmıştır. Programa katılımcı sayısı sınırlı olduğundan ötürü kontrol grubu oluşturulmamıştır. Çalışmada ilk-test, son-test uygulaması yapılmıştır. Yapılan oturumlar sonucunda, duygularına yönelik farkındalıkların önceki oturumlara göre arttığını ifade etmişlerdir. Yapılan diğer analiz sonuçları da bu doğruluğu saptamaktadır.

Demirel ve Düşünceli'nin (2023: 350-360) ‘‘Ergenlerin Sosyal Medyaya Yönelik Tutumları İle Bilinçli Farkındalık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi’’ isimli makalesinde ergen bireylerin sosyal medya tutumları ve farkındalık düzeyleri cinsiyet ile sosyal medya süresi ile ilişkisi incelenmiştir. Çalışmaya İstanbul ili içerisindeki Anadolu Lisesi, Anadolu İmamhatip Lisesi, Fen Lisesi ve Meslek Lisesi olmak üzere 271’si kız,283’ü erkek toplam 555 gönüllü katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Çalışmanın sonuçları incelendiğinde, Bilinçli farkındalık alt boyutlarına göre cinsiyete açısından farklılık

gösterdiği tespit edilmiştir. Sosyal medya tutumları ile farkındalık düzeyleri arasında da anlamlı düzeyde farklılık bulunmuştur. Yine farkındalık alt boyutlarından olan farkındalık ile davranmanın sosyal medya içerisinde geçirilen zamana göre anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmüştür. Sosyal medya kullanımının bir saatten az kullanımı farkındalık alt boyutu açısından incelendiğinde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Cep telefonu kullanım süresinin azalması bilinçli farkındalık düzeyini arttıracacağı, sosyal medyada geçirilen vaktin azalması bilinçli farkındalık düzeyini arttıracığına yönelik bulgulara ulaşılmıştır.

Koç ve ark.'nın (2023: 156-163) "Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü" isimli makalesinde bilinçli farkındalığın ile iyi oluşun sınıf ve cinsiyete göre farklılaşma düzeylerine bakılmıştır. Araştırma 2020-2021 yılında Ankara'da öğrenim gören 149'u kadın, 184'ü erkek toplam 333 ergen bireyin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma bulgularına bakıldığında kadın ve erkek ergen bireylerin cinsiyete bağlı bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin iyi oluş üzerinde yordayıcı etkisinin kadın ergen bireylerde erkek ergen bireylerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkek ergenlerin iyi oluş düzeyleri kadın ergen bireylere göre daha yüksek bulunmuştur. Yine sonuçlara baktığımızda bilinçli farkındalığın mutluluk düzeyinin anlamlı yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır.

Kocabal ve Ceylan'ın (2022: 2147-2156) "Bilinçli Farkındalık, Motivasyon Ve Akademik Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" isimli çalışmada nicel araştırma yöntemi ile 120 ergen bireyin google form üzerinden gönüllü katılımıyla akademik motivasyon ile bilinçli farkındalık arasında ilişki incelenmiştir. Bu çalışmanın sonuçlarına göre içsel motivasyonun farkındalık ile ilişkinin akademik başarı ile anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. İçsel deneyim farkındalığının akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalığın alt boyutlarından olan yargılayıcı olmama ve kendini kabul etmenin akademik başarı ve akademik motivasyon düzeyi üzerinde pozitif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olan ergenlik çağındaki bireylerin, hedef belirleme, benlik saygısı, psikolojik olarak dayanıklı olma ve problem çözme becerisi gibi özelliklerde pozitif anlamda ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

G.Tunç ve Dursun'un (2021:205-207) makalesinde genç yetişkinlerin duygu düzenleme berelerine yönelin grup müdahalesi sonuçlarını gözlemlenmiştir. Makale sonuçlarına bakıldığında, meditasyon temelli grup müdahalesinin olumlu etkilediği bulgusuna ulaşılmıştır. Farkındalık temelli meditasyon uygulamalarının grup müdahalesinde kullanılmasının katılımcılarda duygu düzenleme konusunda katkı sağladığını ve olumsuz duygularla baş etme becerilerini geliştirdiği ifade edilmiştir.



ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı, ergen bireylerde mutluluğun kaynağı olarak, bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının rolünün incelenmesidir. Çalışma, araştırmanın amaçlarına uygun olarak “ilişkisel tarama modeli”ne göre yürütülmüştür. İki veya daha fazla değişkenin değişimini veya derecesini saptamayı amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2012: 81).

3.2. Çalışma Grubu

Bu 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 katılan katılımcıların demografik bilgileri, yüzdelik (%) ve evren (N) değerleri aşağıda verilen tabloda gösterilmektedir.

Tablo 3.1: Katılımcıların Demografik Bilgileri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	296	59.2
	Erkek	204	40.8
Eğitim Durumu	Lise	243	48.6
	Üniversite	122	24.4
	Üniversite Hazırlık	135	27.0
Yaş	17-18	304	60.8
	19-20	127	25.4
	21-22	69	13.8
Aile Gelir Düzeyi	Düşük	26	5.2
	Orta	424	84.8
	Yüksek	50	10.0

Tablo 3.1’e göre, 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.

3.3. Veri Toplama Araçları

Çalışma içerisindeki dataların toplanmasında anket çalışmasından ve ölçme araçlarından faydalanılmıştır. Buna göre, araştırmada kullanılmış data toplama araçlarına ait bilgiler aşağıda belirtilmiştir.

3.3.1. 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. Katılımcılara uygulanmış olan forma EK-1'den ulaşılabilir.

3.3.2. 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). Ölçek değerlendirmesi, derecelendirilmiş 5'li likert seçeneklerinin ('Hiçbir Zaman Doğru Değil', 'Nadiren Doğru', 'Bazen Doğru', 'Genellikle Doğru', 'Her Zaman Doğru') yanıtlanması üzerinden yapılmaktadır. Ölçeğin Türkçe versiyonundaki faktör yük değerleri 41 ile 88 arasında değişkenlik göstermektedir. Değerleri belirlenmiş toplam puana göre alt-üst % 27'lik gruptandırmaya 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 güvenirliliği 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 (Arslan vd. 978-605-74811). Bu çalışma için ergenler ve yetişkin bireyler için bilinçli farkındalık ölçek puanlarının güvenilirlik değerleri tekrar hesaplanarak, dikkat ve farkındalık alt ölçeğinin iç tutarlılık değeri 0,802, reaktif olmama alt ölçeğinin güvenilirlik değeri 0,773, kendini kabul alt ölçeğinin güvenilirlik değeri 0,739, yargılayıcı olmama alt ölçeğinin güvenilirlik değerinin 0,792 ve bilinçli farkındalık toplam değeri ise 0,856 olduğu bulunmuştur. Ölçeğe EK-2'den ulaşılabilir.

3.3.3. Yaşamın Anlamı Ölçeği

Frazier, Stager, Kaler ve Oishi tarafından 2006 yılında ölçek geliştirilmiştir olup, 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. Ölçekte "Kesinlikle Doğru" ve "kesinlikle Yanlış" olmak üzere 7'li likert ölçeği kullanılmıştır. 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 (Kalafat ve Demirağ:93). 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). Yaşamın Anlamı ölçeğinin faktör yüklerinin 65 ile 88 arasında değişkenlik göstermekte iken korelasyon katsayısı 44 ile 78 arasında sıralandığı ifade edilmiştir. Ölçeğin orjinal 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 0,782, bulunmaya çalışılan anlam alt ölçeğinin güvenilirlik değerinin 0,831 ve yaşamın anlamı toplam değerinin ise 0,688 olduğu bulunmuştur. Ölçeğe EK-3'ten ulaşılabilir.

3.3.4. 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. örnekleme faktör yükü .50 ile .77 arasında olduğu, 2 örnekleme 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. Ölçeğe EK-4’ten ulaşılabilir.

3.4. Verilerin Toplanması

Yapılan çalışma içerisinde elde edilmiş olan veriler, 2021-2022 yılı kapsamında elde edilmiştir. Çalışmada kullanılmış olan ölçekler için gerekli olan izinler (Ek-5) ve etik beyan belgeleri (Ek-6) alınmıştır. Ölçek formları İstanbul ili içerisinde özel öğretim kurumları ve İstanbul ili içerisinde çeşitli üniversite öğrencilerinden yüzyüze uygulanmıştır. Çalışmanın verileri yüzyüze yapıldığından ötürü, bilgilendirme yazısı kısa tutulmuştur. Anket formunu dolduran katılımcılar gönüllük esasına göre olmuş olup, yüzyüze 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.

3.5. Verilerin Analizi

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 araştırmmanın veri setinin standart dağılım gösterdiği ifade edilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Başlangıç olarak çalışmada kullanılmış olan ölçeklerin betimsel istatistikleri; frekans (f), yüzdeler (%), 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.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMANIN BULGULARI

Bu bölümde yapılan araştırmanın amaç bölümündeki soruların dizilimine göre araştırma bulgularına yer verilmiştir.

4.1. Betimsel Analizler

Tablo 4.1: Bilinçli Farkındalık, Mutluluk ve Yaşamın Anlamı Ölçeklerine İlişkin Betimsel İstatistiklerin İncelenmesi

		N	Ort.	Sd	Min-Max
Yaşamın Anlamı	Aranılan Anlam	500	3.33	0.92	1.00-5.00
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	500	3.30	0.98	1.00-5.00
	Yaşamın Anlamı Toplam	500	3.32	0.65	1.00-5.00
Bilinçli Farkındalık	Dikkat ve Farkındalık	500	3.92	0.72	1.00-5.00
	Reaktif Olamama	500	3.44	1.03	1.00-5.00
	Yargılayıcı Olamama	500	3.89	0.90	1.00-5.00
	Kendini Kabul Etme	500	3.18	1.06	1.00-5.00
	Bilinçli Farkındalık Toplam	500	3.70	0.62	1.00-5.00
Mutluluk		500	3.52	0.82	1.00-5.00

Tablo 4.1’de görüldüğü gibi yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarından aranılan anlam alt boyutu aritmetik ortalaması 3.3, standart sapması 0.92 olurken ölçekten alınan en alt puan 1, en üst puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Bulunmaya çalışılan anlam alt boyutu aritmetik ortalaması 3.30, standart sapması 0.98 olurken ölçekten elde edilen en düşük puan 1, en yüksek elde edilen puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı aritmetik ortalama 3.32 standart sapma 0.65 olurken ölçekten elde edilen en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından dikkat ve farkındalık alt boyutu aritmetik ortalaması 3.92 standart sapması 0.72 olurken ölçekten elde edilen en düşük puan 1, en yüksek puan ise 1 olarak hesaplanmıştır. Reaktif olamama alt boyutu aritmetik ortalaması 3.44 standart sapması 1.03 olurken ölçekten elde edilen en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Yargılayıcı olamama alt boyutu aritmetik ortalaması 3.89 standart sapması 0.90 olurken ölçekten elde edilmiş

en yüksek puan 1, en yüksek puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Kendini kabul etme alt boyutu aritmetik ortalaması 3.18 standart sapması 1.06 olurken ölçekten elde edilmiş en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı aritmetik ortalaması 3.70 standart sapması 0.62 olurken ölçekten elde edilen en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5 olarak hesaplanmıştır. Mutluluk ölçeğinde ise aritmetik ortalama 3.52, standart sapma 0.82 olurken ölçekten elde edilmiş en düşük puan 1, en yüksek puan ise 5 olarak hesaplanmıştır.

4.2. Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Ölçek Puanlarının Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi

Ergen bireylerin sosyo-demografik özellikleri ile yaşamın anlamı (Aranılan anlam, bulmaya çalışılan anlam ve yaşamın anlamı ölçek toplamı), bilinçli farkındalık (Dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama, reaktif, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplamı) ve mutluluk değişkenlerin farklılaşma durumunu belirlemek için bağımsız örneklem t Testi ile tek yönlü varyans analizinden (ANOVA) faydalanılmıştır. Gerçekleştirilen analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda belirtilmiştir.

Tablo 4.2: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Cinsiyete Konumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin t Testi ile İncelenmesi

			N	\bar{X}	Sd	t	p
Yaşamın Anlamı	Aranılan Anlam	Kadın	296	3.26	0.89	-2.20	0.03
		Erkek	204	3.44	0.95		
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	Kadın	296	3.36	0.91	1.69	0.09
		Erkek	204	3.21	1.06		
	Yaşamın Anlamı Toplam	Kadın	296	3.31	0.58	-0.29	0.78
		Erkek	204	3.33	0.73		
Bilinçli Farkındalık	Dikkat ve Farkındalık	Kadın	296	3.93	0.68	0.34	0.74
		Erkek	204	3.91	0.78		
	Reaktif Olamama	Kadın	296	3.53	1.02	2.30	0.02
		Erkek	204	3.31	1.04		
	Yargılayıcı Olamama	Kadın	296	3.91	0.83	0.61	0.54
		Erkek	204	3.86	0.99		
	Kendini Kabul Etme	Kadın	296	3.23	1.07	1.21	0.23
		Erkek	204	3.11	1.04		
	Bilinçli Farkındalık Toplam	Kadın	296	3.73	0.56	1.18	0.24
		Erkek	204	3.66	0.70		
	Mutluluk	Kadın	296	3.51	0.75	-0.13	0.90
		Erkek	204	3.52	0.91		

Tablo 4.2'ye göre yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarından aranılan anlam puanları, cinsiyet açısından farklılık gösterdiği görülmektedir [t(500)=-2.20, p<.05]. Yaşamın anlamı ölçeğinde; erkeklerin aranılan anlam puanları (\bar{X} =3.44) kadınlara (\bar{X} =3.26) oranla daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulunmaya çalışılan anlam puanları, cinsiyete açısından bir farklılık oluşturduğu görülmektedir [t(500)=1.69, p>.05]. Kadınların bulunmaya çalışılan anlam puanları (\bar{X} =3.36) erkeklere (\bar{X} =3.21) oranla daha yüksek olduğu, yaşamın anlamı ölçek toplam puanları açısından ise cinsiyet açısından farklılık göstermediği görülmektedir [t(500)=-0.29, p>.05].

Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından dikkat ve farkındalık alt boyut puanları, cinsiyet açısından farklılık göstermediği görülmektedir [t(500)=-0.34, p>.05]. Reaktif olamama alt boyut puanlarının, cinsiyet açısından farklılık gösterdiği görülmektedir [t(500)=2.30, p<.05]. Kadınların reaktif olamama puanları (\bar{X} =3.53) erkeklere (\bar{X} =3.31) göre daha yüksek bulunmuştur. Yargılayıcı olamama alt boyut puanlarına bakıldığında ise, cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir [t(500)=0.61, p>.05]. Kendini kabul etme alt boyut puanları incelendiğinde, cinsiyet açısından farklılık göstermediği görülmektedir [t(500)=1.21, p>.05]. Son olarak bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanları, cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir [t(500)=1.18, p>.05].

Mutluluk ölçeği puanlarında ise, cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir [t(500)=-0.13, p>.05]. Başka bir ifadeyle erkek ergenlerin mutluluk düzeyleri (\bar{X} =3.52) kadın ergenlerin (\bar{X} =3.51) mutluluk düzeyleri benzerdir.

Tablo 4.3: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Gelecek İçin Hedefler Belirlemeye Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin ANOVA testi ile İncelenmesi

			N	\bar{X}	Sd	F	p
Yaşamın Anlamı	Aranılan anlam	Evet	403	3.44	0.89	13.54	0.00
		Hayır	25	2.94	0.81		
		Kararsızım	72	2.90	0.93		
	Bulunmaya çalışılan anlam	Evet	403	3.32	0.96	0.34	0.71
		Hayır	25	3.24	1.10		
		Kararsızım	72	3.22	1.03		
	Yaşamın anlamı	Evet	403	3.38	0.61	9.24	0.00
		Hayır	25	3.09	0.76		
		Kararsızım	72	3.06	0.72		
Bilinçli farkındalık	Dikkat ve farkındalık	Evet	403	3.97	0.67	5.69	0.00
		Hayır	25	3.89	0.91		
		Kararsızım	72	3.66	0.85		
	Reaktif olamama	Evet	403	3.53	0.98	8.36	0.00
		Hayır	25	2.85	1.06		
		Kararsızım	72	3.16	1.16		
	Yargılayıcı olamama	Evet	403	3.97	0.83	7.91	0.00
		Hayır	25	3.44	0.94		
		Kararsızım	72	3.62	1.14		
	Kendini kabul etme	Evet	403	3.20	1.04	0.36	0.70
		Hayır	25	3.04	1.28		
		Kararsızım	72	3.13	1.11		
	Bilinçli Farkındalık Toplam	Evet	403	3.75	0.57	7.96	0.00
		Hayır	25	3.48	0.87		
		Kararsızım	72	3.47	0.75		
Mutluluk	Evet	403	3.57	0.77	4.55	0.01	
	Hayır	25	3.32	1.09			
	Kararsızım	72	3.29	0.92			

Tablo 4.3'e göre yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarından aranılan anlam puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=13.54, p<.05$]. Aranılan anlam alt boyut puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.44$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirleme konusunda kararsız olanlardır ($\bar{X}=2.90$). Bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.34, p>.05$]. Bulmaya çalışılan anlam alt boyut puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.32$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirleme konusunda kararsız olanlardır ($\bar{X}=3.22$). Yaşamın anlamı ölçek toplam puanları, gelecek için hedefler belirleme

durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=9.24, p<.05$]. Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.38$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirleme konusunda kararsız olanlardır ($\bar{X}=3.06$). Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından dikkat ve farkındalık puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=5.69, p<.05$]. Dikkat ve farkındalık alt boyut puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.97$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirleme konusunda kararsız olanlardır ($\bar{X}=3.66$). Reaktif olamama alt boyut puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=8.36, p<.05$]. Reaktif olamama alt boyut puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.53$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirlemeyenlerdir ($\bar{X}=2.85$). Yargılayıcı olamama alt boyut puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=7.91, p<.05$]. Yargılayıcı olamama alt boyut puanı en yüksek olanlar gelecek için hedef belirleyenlerken ($\bar{X}=3.97$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirlemeyenlerdir ($\bar{X}=3.44$). Kendini kabul etme alt boyut puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(500)=0.36, p<.05$]. Kendini kabul etme alt boyut puanı en yüksek olanlar gelecek için hedef belirleyenlerken ($\bar{X}=3.20$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirlemeyenlerdir ($\bar{X}=3.04$). Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=7.96, p<.05$]. Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.75$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirleme konusunda kararsız olanlardır ($\bar{X}=3.47$). Mutluluk ölçeği toplam puanları, gelecek için hedefler belirleme durumuna göre farklılık göstermektedir [$t(500)=4.55, p<.05$]. Mutluluk ölçek toplam puanı en yüksek olanlar gelecek için hedefler belirleyenlerken ($\bar{X}=3.57$), en düşük olanlar gelecek için hedef belirleme konusunda kararsız olanlardır ($\bar{X}=3.29$).

Tablo 4.4: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Psikolojik Yardım Almaya Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin ANOVA testi ile İncelenmesi

			N	\bar{X}	Sd	F	p
Yaşamın Anlamı	Aranılan Anlam	Evet	60	3.16	0.93	8.36	0.00
		Hayır	356	3.44	0.88		
		Düşünüyorum	84	3.02	0.98		
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evet	60	3.39	0.85	2.61	0.08
		Hayır	356	3.24	0.99		
		Düşünüyorum	84	3.49	0.98		
	Yaşamın Anlamı Toplam	Evet	60	3.28	0.58	0.65	0.52
		Hayır	356	3.34	0.65		
		Düşünüyorum	84	3.26	0.67		
Bilinçli Farkındalık	Dikkat ve Farkındalık	Evet	60	3.93	0.81	0.02	0.98
		Hayır	356	3.92	0.66		
		Düşünüyorum	84	3.91	0.88		
	Reaktif Olamama	Evet	60	3.71	1.05	2.75	0.07
		Hayır	356	3.38	1.02		
		Düşünüyorum	84	3.49	1.05		
	Yargılayıcı Olamama	Evet	60	3.89	1.03	0.09	0.91
		Hayır	356	3.88	0.84		
		Düşünüyorum	84	3.93	1.05		
	Kendini Kabul Etme	Evet	60	3.38	1.11	1.25	0.29
		Hayır	356	3.15	1.03		
		Düşünüyorum	84	3.20	1.15		
	Bilinçli Farkındalık Toplam	Evet	60	3.78	0.71	0.74	0.48
		Hayır	356	3.68	0.57		
		Düşünüyorum	84	3.72	0.76		
Mutluluk	Evet	60	3.37	0.88	7.47	0.00	
	Hayır	356	3.60	0.75			
	Düşünüyorum	84	3.26	0.97			

Tablo 4.4'e göre yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarından aranılan anlam puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(500)=8.36$, $p<.05$]. Aranılan anlam alt boyut puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım almayanlardan ($\bar{X}=3.44$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayı düşünenlerdir ($\bar{X}=3.02$). Bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=2.61$, $p>.05$]. Bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım almayı düşünenlerken ($\bar{X}=3.49$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayanlardır ($\bar{X}=3.24$). Yaşamın anlamı ölçek toplam puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.65$, $p>.05$]. Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım

almayanlarken ($\bar{X}=3.34$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayı düşünenlerdir ($\bar{X}=3.26$). Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından dikkat ve farkındalık puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.02$, $p>.05$]. Dikkat ve farkındalık alt boyut puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım alanlarken ($\bar{X}=3.93$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayı düşünenlerdir ($\bar{X}=3.91$). Reaktif olamama alt boyut puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=2.75$, $p>.05$]. Reaktif olamama alt boyut puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım alanlarken ($\bar{X}=3.71$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayanlardır ($\bar{X}=3.38$). Yargılayıcı olamama alt boyut puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.09$, $p>.05$]. Yargılayıcı olamama alt boyut puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım almayı düşünenlerken ($\bar{X}=3.93$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayanlardır ($\bar{X}=3.89$). Kendini kabul etme alt boyut puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=1.25$, $p>.05$]. Kendini kabul etme alt boyut puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım alanlarken ($\bar{X}=3.38$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayanlardır ($\bar{X}=3.15$). Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanlarına bakıldığında ise psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.74$, $p>.05$]. Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım alanlarken ($\bar{X}=3.78$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayanlardır ($\bar{X}=3.68$). Mutluluk ölçek toplam puanları, psikolojik yardım alma durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(500)=0.74$, $p<.05$]. Mutluluk ölçek toplam puanı en yüksek olanlar psikolojik yardım almayanlarken ($\bar{X}=3.60$), en düşük olanlar psikolojik yardım almayı düşünenlerdir ($\bar{X}=3.26$).

Tablo 4.5: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluğun Yalnız Hissetme Konumuna Göre Farklılaşma Durumuna İlişkin Verilerin ANOVA testi ile İncelenmesi

			N	\bar{X}	Sd	F	P
Yaşamın Anlamı	Aranılan Anlam	Evet	122	2.96	0.96	20.84	0.00
		Hayır	176	3.63	0.86		
		Bazen	202	3.30	0.85		
	Bulunmaya Çalışılan Anlam	Evet	122	3.34	1.05	6.21	0.00
		Hayır	176	3.10	1.00		
		Bazen	202	3.45	0.88		
	Yaşamın Anlamı Toplam	Evet	122	3.15	0.72	5.45	0.01
		Hayır	176	3.36	0.68		
		Bazen	202	3.38	0.56		
Bilinçli Farkındalık	Dikkat ve Farkındalık	Evet	122	3.83	0.94	1.60	0.20
		Hayır	176	3.98	0.67		
		Bazen	202	3.93	0.59		
	Reaktif Olamama	Evet	122	3.54	1.15	2.31	0.10
		Hayır	176	3.31	1.02		
		Bazen	202	3.50	0.95		
	Yargılayıcı Olamama	Evet	122	3.84	1.11	0.39	0.68
		Hayır	176	3.88	0.88		
		Bazen	202	3.93	0.77		
	Kendini Kabul Etme	Evet	122	3.30	1.21	3.12	0.05
		Hayır	176	3.03	1.02		
		Bazen	202	3.25	0.98		
	Bilinçli Farkındalık Toplam	Evet	122	3.68	0.84	0.37	0.69
		Hayır	176	3.66	0.58		
		Bazen	202	3.72	0.49		
Mutluluk	Evet	122	3.08	0.94	34.08	0.00	
	Hayır	176	3.83	0.73			
	Bazen	202	3.51	0.67			

Tablo 4.5’ya göre yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarından aranan anlam puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir [t(500)=20.84, p<.05]. Aranan anlam alt boyut puanı en yüksek olanlar kendini yalnız hissetmeyenlerken (\bar{X} =3.63), en düşük olanlar kendini yalnız hissedenlerdir (\bar{X} =2.96). Bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir [t(500)=6.21, p<.05]. Bulunmaya çalışılan anlam alt boyut puanı en yüksek olanlar kendini bazen yalnız hissedenlerken (\bar{X} =3.45), en düşük olanlar kendini yalnız hissetmeyenlerdir (\bar{X} =3.10). Yaşamın anlamı ölçek toplam puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık gösterdiği [t(500)=5.45, p<.05], yaşamın anlamı ölçek toplam

puanı en yüksek olanlar kendini bazen yalnız hissedenlerken ($\bar{X}=3.38$), en düşük olanlar kendini yalnız hissedenlerdir ($\bar{X}=3.15$). Bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarından dikkat ve farkındalık puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=1.60$, $p>.05$]. Dikkat ve farkındalık alt boyut puanı en yüksek olanlar kendini yalnız hissetmeyenlerken ($\bar{X}=3.98$), en düşük olanlar kendini yalnız hissedenlerdir ($\bar{X}=3.83$). Reaktif olamama alt boyut puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=2.31$, $p>.05$]. Reaktif olamama alt boyut puanı en yüksek olanlar kendini yalnız hissedenlerken ($\bar{X}=3.54$), en düşük olanlar kendini yalnız hissetmeyenlerdir ($\bar{X}=3.31$). Yargılayıcı olamama alt boyut puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.39$, $p>.05$]. Yargılayıcı olamama alt boyut puanı en yüksek olanlar kendini bazen yalnız hissedenlerken ($\bar{X}=3.84$), en düşük olanlar kendini bazen yalnız hissedenlerdir ($\bar{X}=3.93$). Kendini kabul etme alt boyut puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=3.12$, $p>.05$]. Kendini kabul etme alt boyut puanı en yüksek olanlar kendini yalnız hissedenlerken ($\bar{X}=3.30$), en düşük olanlar kendini yalnız hissetmeyenlerdir ($\bar{X}=3.03$). Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları, yalnız hissetme durumuna göre farklılık göstermediği görülmektedir [$t(500)=0.37$, $p>.05$]. Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanı en yüksek olanlar kendini bazen yalnız hissedenlerken ($\bar{X}=3.72$), en düşük olanlar kendini yalnız hissetmeyenlerdir ($\bar{X}=3.66$). Mutluluk ölçek toplam puanlarına bakıldığında ise yalnız hissetme durumuna göre farklılık gösterdiği görülmektedir [$t(500)=34.08$, $p<.05$]. Mutluluk ölçek toplam puanı en yüksek olanlar kendini bazen yalnız hissedenler ($\bar{X}=3.83$), en düşük olanlar kendini yalnız hissedenlerdir ($\bar{X}=3.08$).

Tablo 4.6: Korelasyon Analizi

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

** p<.

(M: Mutluluk, A.A.: Aranılan Anlam, B.A.: Bulunmaya Çalışılan Anlam, Y.A.: Yaşamın Anlamı, D. ve F.: Dikkat ve Farkındalık, R.O.:Reaktif Olmama, Y.O.:Yargılayıcı Olmama, K.K.E.: Kendini Kabul Etme, B.F.: Bilinçli Farkındalık)

Tablo 4.6' ye göre, mutluluk ile aranılan anlam arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı, $r = .40$, bulunmaya çalışılan anlam arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .01$, yaşamın anlamı ölçek toplamı arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .29$, dikkat ve farkındalık arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .22$, reaktif olamama arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .03$, yargılayıcı olamama arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .10$, kendini kabul etme arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .04$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .14$ olarak bulunmuştur. Mutluluk ile aranılan anlam, yaşamın anlamı ölçek toplamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama ve bilinçli farkındalık ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, bulunmaya çalışılan anlam, reaktif olamama ve kendini kabul etme arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır.

Aranılan anlam ile bulunmaya çalışılan anlam arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = -.07$, yaşamın anlamı ölçek toplamı arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .66$,

dikkat ve farkındalık arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .14$, reaktif olamama arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .04$, yargılayıcı olamama arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .15$, kendini kabul etme arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = -.10$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiye ait olan korelasyon katsayısı $r = .11$ olarak bulunmuştur. Aranılan anlam ile yaşamın anlamı ölçek toplamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık bulunurken, bulunmaya çalışılan anlam ve reaktif olamama arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde farklılık bulunmamıştır.

Bulunmaya çalışılan anlam ile yaşamın anlamı ölçek toplamı arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .71$, dikkat ve farkındalık arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .19$, reaktif olamama arasındaki ilişkiye ait olan korelasyon katsayısı $r = .18$, yargılayıcı olamama arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .25$, kendini kabul etme arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .24$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .29$ olarak bulunmuştur. Bulunmaya çalışılan anlam ile yaşamın anlamı ölçek toplamı, dikkat ve farkındalık, reaktif olamama, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır.

Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı ile dikkat ve farkındalık arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .24$, reaktif olamama arasındaki ilişkiyi belirlemek adına ait olan korelasyon katsayısı $r = .17$, yargılayıcı olamama arasındaki ilişkiyi belirlemek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .30$, kendini kabul etme arasındaki ilişkiyi belirlemek adına ait olan korelasyon katsayısı $r = .11$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi ölçmek için ait olan korelasyon katsayısı ise $r = .30$ olarak bulunmuştur. Yaşamın anlamı ölçek toplam puanı ile dikkat ve farkındalık, reaktif olamama, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır.

Dikkat ve farkındalık alt boyutu ile reaktif olamama arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .32$, yargılayıcı olamama arasındaki ilişkiyi belirlemek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .45$, kendini kabul etme arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı

$r = .29$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi belirlemek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .82$ olarak bulunmuştur. Dikkat ve farkındalık alt boyutu ile reaktif olamama, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak önemli düzeyde farklılık saptanmıştır.

Reaktif olamama alt boyutu ile yargılayıcı olamama arasındaki ilişkiyi belirlemek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .37$, kendini kabul etme arasındaki ilişkiyi belirlemek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .32$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .64$ olarak bulunmuştur. Reaktif olamama alt boyutu ile yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık saptanmıştır.

Yargılayıcı olamama alt boyutu ile kendini kabul etme arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .29$, bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiye ait korelasyon katsayısı $r = .70$ olarak bulunmuştur. Yargılayıcı olamama alt boyutu ile kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Kendini kabul etme alt boyutu ile bilinçli farkındalık ölçeği toplamı arasındaki ilişkiyi belirlemek için ait olan korelasyon katsayısı $r = .62$ olarak bulunmuştur. Kendini kabul etme alt boyutu ile bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olduğu saptanmıştır.

4.3. İki Bağımsız Değişkenin (Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamı) Bağımlı Değişken (Mutluluk) Üzerindeki Yordama Gücünün İncelenmesi

Tablo 4.7. 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 4.7'e göre bilinçli farkındalık ölçeği alt boyutlarının mutluluğu istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($R=.68$; $R^2=0.46$, $p<0.00$). 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 (önemli) düzeyde bir yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.8. 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 4.8'a göre yaşamın anlamı ölçeği alt boyutlarının mutluluğu istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir ($R=0.159$, $R^2=0.025$, $p<0.01$). Yaşamın anlamı mutluluktaki varyansın yaklaşık %3 'ünü yordamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre, yordayıcı olan değişkenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki görece önem sırası; aranılan anlam ve bulunmaya çalışılan anlamdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde ise sadece aranılan anlam puanlarının mutluluk üzerinde anlamlı (önemli) düzeyde yordayıcı olduğu saptanmıştır.

Tablo 4.9. 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 R²=0.007
F(1-500)=22.89 P=.00

Tablo 4.9'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 (anlamlı) düzeyde yordayıcı olduğu saptanmıştır.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1. Tartışma ve Sonuç

Bu bölümde “Ergenlerde Mutluluğun Kaynağı Olarak Yaşamın Anlamı ve Bilinçli Farkındalığın Rolü” isimli tez çalışmasından elde edilen bulgular, çalışmanın amaçları doğrultusunda literatür desteği ile tartışıp yorumlanarak, önerilerde bulunulmuştur.

5.1.1. Ergenlerin Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Mutluluk Düzeylerine İlişkin Tartışma ve Sonuç

5.1.2. Ergenlerin bilinçli farkındalık, mutluluk ve yaşamın anlamı düzeyleri/puanları cinsiyetlerine, gelecek için hedef belirleme, psikolojik yardım alma durumlarına ve kendini yalnız hissetme düzeylerine ilişkin tartışma ve sonuç

Cinsiyet

Yaşamın anlamı, bilinçli farkındalık ve mutluluk ölçeklerinden aldıkları toplam puanların *cinsiyete göre* sonuçlarına bakıldığında; yaşamın anlamı ölçeğinin toplam puanlarının cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmektedir. Literatür incelendiğinde benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Streger ve arkadaşlarının (2008: 671) Japonya ve ABD ülkelerindeki kültüre ve yaşamda anlam düzeyi ilişkisi üzerine yapılan çalışmada cinsiyetin anlamlı bir fark oluşturmadığı belirtilmiştir. Demirbaş'ın (2016: 138) yaptığı çalışmada yaşamda anlam arayışının cinsiyete göre farklılık göstermediğini ancak yaşamda anlam varlığı alt boyutunda kadınların erkeklere göre yüksek olduğu bulgusuna varılmıştır. Aynı şekilde çalışma içerisinde de bulunmaya çalışan anlam alt boyutunda cinsiyete göre farklılık göstermediği bulgusuna ulaşılmıştır. Baş ve Hamarta'nın (2014:378) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da cinsiyete göre farklılık göstermediği bulunmuştur. Literatürdeki diğer çalışmalarda da benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Kaler vd., 2006; Demirbaş, 2010; Yüksel, 2012). Seyrek ve Ersanlı'nın

(2017:158) yaptığı çalışmada da cinsiyete göre anlamlı bir fark bulunmamıştır. Aynı zamanda yaşamda amaçlara sahip olmanın psikolojik esneklik düzeyini pozitif etkileyerek bu durumun erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu literatür sonucu ile birlikte tez çalışmasında yaşamın anlamı alt boyutlarından olan aranılan anlam puanlarında erkeklerin kadınlara göre daha yüksek bir puan aldığı saptanmıştır. Aranılan anlam boyutunun erkeklerde kadınlardan yüksek çıkması kültürel bağlamda toplumsal cinsiyet açısından ele alınabilir. Ergenlik döneminde erkeklerin sosyal hayatının daha aktif olması, toplumsal rol çerçevesinde kadınlara göre daha özgür bırakılması aranılan anlam sürecini etkilediği düşünülebilir. Bununla birlikte toplumun tutumlarına göre davranma süreci de çelişki yaratabilir. Bireyin kendi tutumlarına göre davranış göstermediği takdirde bilişsel çelişki oluşturabilmektedir (Kağıtçıbaşı, 2016; akt. Bayarvd., 2017: 68). Yüksel'in (Akt, Taş, 2011: 86) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmada aranılan anlam alt boyutunun cinsiyete göre farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan bu çalışmada erkek öğretmenlerin aranılan anlam alt boyutunun kadın öğretmenlere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yaşamda anlam bulma, farkındalık ve mutluluk süreci tüm insanların temel yaşam gereksinimidir. Yaşamı omuzlayan insanın yaşam içerisindeki eylemleri 'şimdi' de oluşur, fakat şimdide oluşan tüm eylemler geleceğe yayılım göstermektedir. Kendisi ile özdeş olmayan insan yaşam içerisinde varoluşunu anlama konusunda kendisine karşı sorumludur. İnsanı yaşam içerisinde farklı ve özel kılan ise yaşama dair farkındalığın ve aklın sadece insane özgü olmasıdır. Varoluşçu felsefenin önemli isimlerinden olan Heidegger bu konuyu "Dasein" olarak açıklamış ve insan varoluşunun ya dış çevrenin kuralları (sosyal çevre, aile, kültür vb.), gündelik hayatın getirdiklerine sürüklendiğini ya da farkındalık durumunda olup, hayatının iplerini eline alarak, onu anlamaya ve anlamlandırmaya çalışacağını ifade etmiştir. Bu sebeple yaşamın anlamı, bilinçli farkındalık ve bunlar ile beraber yaşamdaki mutluluk cinsiyet ve kültür farketmeksizin ortak bir sorgulama süreci diyebiliriz.

Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanlarına bakıldığında *cinsiyete açısından* anlamlı düzeyde bir fark göstermediği görülmektedir. Bilinçli farkındalık bireyin ana odaklanması, iç dünyasında yaşadığı olayları yargılamadan kabul ettiği bir süreç olarak ifade edilebilir. Farkındalık temelinde bilinç ile dikkat üzerine kurulan ve her insanın içerisinde doğuştan var olan evrensel bir durumdur (Kabat-Zinn,2019:21). Yapılan

literatür çalışmalarında da elde edilen bulguları destekleyecek çalışmalar bulunmaktadır. Murat vd.'nin (2021:2046) iyi oluş üzerine gerçekleştirdikleri çalışmada cinsiyet açısından anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Donuk vd.'nin (2016:1325) Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini ölçek adına yapılan araştırmada da cinsiyete göre önemli (anlamlı) bir fark bulunmamıştır. Acar ve Eker (2019:437) psikolojik danışman adaylarının farkındalık düzeyi üzerine yapılan çalışmasında da cinsiyete göre farklılık göstermediği belirtilmiştir. Smith vd.'nin (2008:339-340) yaptığı araştırmasında da bilinçli farkındalık düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Atalay vd.'nin (2017: 1813) Bilinçli Farkındalık Temelli Öz Yeterlilik ölçek uyarlamasında da cinsiyet açısından anlamlı bir farka rastlanmazken bu sonuçlara karşılık olarak literatürde farklı bulgulara da rastlanmaktadır. Smith vd.'nin (2011: 606-612) çocuk ve ergenler üzerinde yaptığı çalışmada erkeklerin farkındalık düzeyinin kızlara oranla daha yüksek olduğu, Larsman vd. 'nin (2011:49-58) gerçekleştirdiği başka bir araştırma da ise yargılayıcı olmama, tepkisizlik özelliklerinin erkeklerde kadınlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşıldığı belirtilirken, Arslan'ın (2018:82) depresyon, bilinçli farkındalık ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada ise kadınların farkındalık düzeylerinin erkeklerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Hansen vd. (2011: 296) tarafından yapılan çalışmada da bilinçli farkındalık özelliklerinden olan gözlemin kadınlarda erkeklerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç çalışmamızda da mevcuttur. Bilinçli farkındalık reaktif olmama alt boyutunda da kadınların erkeklere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Reaktif olmama gözlemlenme olarak değerlendirilebilir. Bireylerin yaşadığı olaylar ya da durumlar karşısında yargılamadan duyguları, olayları değerlendirme ve dikkatini kendine çevirerek benliğini anlamlandırma süreci olarak ifade edilebilir. Bu bağlamda farklı sonuçların çıkması toplumsal cinsiyet açısından duygulara temas ve kabul açısından cinsiyet ve kültürler arası farklılık gösterdiği söylenebilir. Özellikle bilinçli farkındalığın alt boyutu olan reaktif olmama kültür ve cinsiyet açısından erkeklerin kabul sürecini zorlaştırdığı söylenebilir. Antropoloji literatüründe etnisite olarak adlandırılan toplumsal kültürde kadınların duyguları ifade etme ve kabul süreci doğrultusunda kazanımlarının daha yüksek olduğu

düşünüldüğünde bilinçli farkındalık alt boyutlarında cinsiyet açısından farklılıkların oluşması olası diyebiliriz.

Mutluluk ölçeğine bakıldığında ise *cinsiyete göre* farklılık göstermemektedir. Tosun'un (135) ergenler üzerine yaptığı çalışmada öznel iyi oluşun cinsiyete göre farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Literatür araştırmaları incelendiğinde de elde edilen bulguyu destekleyen çalışmalara ulaşılmaktadır (Saygın,2008:53; Toprak, 2012: 112; Eryılmaz, 2011: 175). Literatürde bulunan bulguyu desteklemeyen, mutluluğun cinsiyet açısından değişiklik gösterdiğini belirten çalışmalar da ulaşılmaktadır. Çelebi ve Çelebi'nin (2020:184) çalışmasında mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını ve erkeklerin kadınlara göre mutluluk düzeylerinin daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Eryılmaz ve Ercan'nın (2011:139-151) çalışmasında 26 ile 45 yaş arasında olan bireylerde erkeklerin kadınlara göre mutluluk düzeyinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Seligman'ın (Süler, 2016; akt Seligman, 2002: 63) çalışmasında ise kadınların daha sık pozitif duygu yaşadıkları yönünde bulguya ulaşılmıştır. Mutluluk düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığını belirten başka çalışmalara da ulaşılmaktadır (Beergman ve Scoot, 2001: 193-196; Sarı,2003: 64-66; Tümkiye, 2011:165). Bu sonuçlar ışığında değişkenlerin cinsiyete göre kısmende olsa farklılık gösterdiği görülmektedir. Bu sonuç özellikle toplumsal cinsiyet rollerinin önemli bir etki aracı olduğu, kültürel süreçler, yaş gibi faktörlerin de etkili olduğu söylenebilir.

Gelecek İçin Hedef Belirleme

Çalışmanın analiz sonuçlarına bakıldığında yaşamın anlamı toplam puanlarının gelecek için hedef belirleme noktasında farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca göre gelecek için hedef belirleyen bireylerde yaşamda anlam düzeyi daha yüksek, gelecek için hedef belirleme konusunda kararsızlık yaşayan bireylerde düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde aranan anlam alt boyutu açısından da gelecek için hedef belirleyen bireylerin, gelecek için kararsızlık yaşayan bireylere göre anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşıldığı bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında da bulguları destekleyecek sonuçlara ulaşılmaktadır. Ekşi vd'nin (2019: 802) yaptığı çalışmada yaşamda amaç belirlemek ve amaçların farkında olunması yaşamda anlam düzeyini arttırdığı bulgusuna ulaşılmıştır. Özellikle ergenlik dönemi üniversite hazırlık ve

kariyer planı oluşturma noktasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Eryılmaz ve Mutlu'nun(2017:236) çalışmasında da görüldüğü üzere ergen bireylerin yaşama anlam yükledikçe gelecek için hedef belirleme ve kariyer seçiminde daha özgüvenli oldukları ifade edilmiştir. Akyüz ve Durmuş'un (2022: 43) çalışmasında işsizlik kaygıları yaşayan üniversite öğrencilerinin yaşamlarını anlamlandırma süreçleri olumlu etkilediği ifade edilmiştir. Bu süreç bireylerde stres durumu yaratıyor olsa da gelecek için hedef belirleme ve gerçekteşirme çabası açasından olumlu etkisi olduğu belirtilmiştir. Öztürk'ün (2018: 59-60) çalışmasında gelecek için belirlenen hedefler ve duygular ile yaşamın anlam düzeyi arasında anlamlı ilişki olduğu belirtilmiştir. Bireyin geleceğe yönelik hedeflerinin olması yaşamda amaç edinerek, nasıllara dayanabileceği noktasında teşvik olduğu ifade edilebilir. Mert ve Balcı'nın (2019: 655) öğretmenler üzerinde gerçekteşirdiği çalışmada iş hayatında hedef ve anlamda olumlu duygular oluşturduğu iç motivasyonun arttığı ve psikolojik olarak dayanıklılık gösterdikleri ifade edilmiştir. Bu bulgulara karşılık, Çalışkan'ın (2019: 145) psikolojik danışmanlar üzerinde gerçekteşirdiği çalışmada ise zaman zaman hedef belirleme noktasında problem yaşadıkları ve varoluşsal boşluk yaşadıkları ve hayatı anlamlandırma noktasında problem yaşadıkları ifade edilmiştir. Çalışmada bazı katılımcıların ise hedeflerinde sonuca ulaştıklarında varoluşsal boşluk yaşadıkları ifade edilmiştir. Bu sonuca göre günümüz koşullarında birçok şeyin geçici olması, hızlı ulaşılabilir olması, kısa ve somut hedefler belirlenmesi yaşam içerisinde zincir haline gelmiş tüm yüzeyselliğe karşı yaşamın anlamı sorusunu daha derinlemesine sorgulama ihtiyacı doğduğu ifade etmek önemlidir. Yaşam içerisinde varolma sürecinin en bağlayıcı özelliklerinden biri olan geleceğe yönelik hedefler ve amaçlar olduğu söylenebilir. Özellikle ergenlik dönemindeki eğitim faaliyetlerinde sosyal ve popüler etki altında belirlenen hedefler genç yetişkinlik döneminde yaşamın anlamı konusunda engel ve boşluk sürecine sürükleyebileceği ifade edilebilir. Bu süreç hem farkındalık hem de öznel iyi oluş süreci ile yanyana değerlendirilmesi önemlidir.

Bilinçli farkındalık analiz sonuçlarına bakıldığında toplam puanlarının gelecek için hedef belirleme durumuna göre önemli düzeyde farklılık göstermektedir. Bu sonuca bakıldığında, gelecek için hedef belirleyen bireylerin farkındalık düzeylerinin kararsızlık yaşayan bireylere göre önemli düzeyde daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Farkındalık alt boyutlarından olan dikkat ve farkındalık, reaktif olmama, yargılayıcı

olmama ile birlikte kendini kabul açısından da aynı şekilde gelecek için hedef belirleyen bireylerin gelecek için hedef belirleme konusunda kararsızlık yaşayanlara göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Farkındalık süreci bireyin önce kendisine sonra dünyaya karşı bir bilinç, duyarlı olma ve idrak sürecini barındıran bir temeldir. İdrak süreci bilinç üzerinde kendi sınırlarını aşma ve bilme çabasını ifade etmektedir (May,1975:39). Literatür çalışmalarına bakıldığında da benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Kocabal'ın (2022:108-116) çalışmasına bakıldığında birey deneyime açık olsa dahi bilinçli farkındalık durumuna sahip olmadığından ötürü başarısızlık durumu olabileceği ifade edilmiştir. Barnett'in (2014:745-755) çalışmasında gelecek için belirlenen hedeflerde farkındalık içerisinde olan ve gidilebilecek yolları gözlemleyebilen bireylerin hedefler üzerinde daha çok motive olduğu ifade edilmiştir. Ergenlik dönemi çatışmalı bir dönem olduğundan ötürü, bu dönemde bilinçli farkındalık düzeyinin artması yaşanan durumlara karşı reaktif olmama ve tarafsız bir tutum konusunda geliştirici olduğu ifade edilebilir.

Mutluluk ölçeğinin analiz sonuçlarına bakıldığında ise gelecek için hedef belirleyen bireylerin mutluluk düzeyinin gelecek için hedef belirleme konusunda kararsızlık yaşayan bireylere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında da benzer sonuçlara rastlanmaktadır. Eryılmaz ve Aypay'ın (2011:175) çalışmasına bakıldığında kimlik oluşumunu başarı ile tamamlamış bireylerde iyi oluş pozitif yönde artış gösterdiği ve yaşamlarında hedefler olduğu görülmektedir. Benzer şekilde Çalışkan'ın (2021:63-64) çalışmasında da gelecek için hedefler belirlemenin yaşamda anlam sürecini olumlu yönde etkileyeceği ve öznel iyi oluşu da olumlu etkilediği belirtilmiş olup, Eryılmaz'ın(2011:213-214) çalışmasında da lisede öğrenim gören öğrencilerde mutluluk düzeyinin artırılması ile birlikte gelecek için hedef belirleme noktasında olumlu bir beklenti içerisinde olacaklarını ifade edilmiştir. Aynı şekilde geleceğe hedeflenen bireylerinde öznel iyi oluş düzeylerinde pozitif bir etki görüldüğü belirtilmiştir. Son olarak Eryılmaz ve Mutlu'nun (2017:235) çalışmasında da mutluluk düzeyi azaldıkça gelecek için hedef belirleme noktasında kararsızlıkların arttığı ifade edilmiştir. Bulgular ve literatür araştırmaları sonuçlarına bakıldığında ergen bireylerin başarılı kimlik oluşumunda yaşamlarında amaç belirlemek ve bireysel farkındalığa sahip

olması ergenlik döneminde başarılı kimlik oluşumunda önemli faktörler olduğu söylenebilir.

Psikolojik Yardım Alma

Araştırmanın analiz sonuçlarına bakıldığında yaşamın anlamı ölçek toplamına göre anlamlı bir farklılık bulunmazken, yaşamın anlamı alt boyutlarından aranan anlam açısından anlamlı bir fark bulunmaktadır. Buna göre aranan anlam düzeyinin yüksek olması psikolojik yardım alma ihtiyacı bulunmazken. Aranan anlam düzeyi düşük olanların psikolojik yardım almayı düşünen bireyler olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bu sonuç değerlendirildiğinde yaşamda bir anlam bulan ve anlamlandırma çabası içerisinde olan bireyin farkındalık ve yaşamın sorumluluğunu alabilme süreçlerini üstlendiğinden ötürü psikolojik yardım alma sürecine ihtiyaç duymayacağı ifade edilebilir. Alt boyutları açısından aranan anlamda anlamlı farklılık bulunması da yaşamda anlam yolculuğunda bireyin varoluşsal boşluk, varoluşsal engel ve varoluşsal çatışmalar ile karşılaşabilme ihtimali ve bu duygu ve düşüncelere karşılık baş etme becerileri noktasında direnci zayıf olabilme ihtimaline karşılık psikolojik yardım ihtiyacı duyabileceği ifade edilebilir. Literatür çalışmalarına bakıldığında ise İlgar ve İlgar'ın (2019:202) çalışmasında ruhsal iyilik hali için stres faktörü olamadan, kaygı olmadan mutlu bir yaşam sürme çabasının psikolojik problemlerin kalıcı olmasına sebep olacağı ifade edilmektedir. Varoluşçu terapide ise hedeflerden ziyade varoluşsal boşluk, anlam ve varoluşsal engeller üzerinde durulmaktadır. Değişen dünya koşullarında bireyin yaşam içerisinde yalnızlaşma, boşluk gibi duyguları daha çok yaşanacağını olası kılarak, sorumluluk ve farkındalık bilinci oluşturacağı ve iyi oluşa katkı sağlayacağı düşünülmektedir (İlgar ve İlgar, 2019:216). Yalom'un (2018: 359) yirmi grup terapi hastası üzerinde arkadaşları ile birlikte gerçekleştirdikleri çalışmada varoluşçu terapi yaklaşımının hangi yönünün fayda sağladığı konusunda hastalardan en fazla kişisel sorumluluğu üstlenilmesi cevabı alınmıştır. Altmış soruluk Q-sort uygulaması sonucunda ise en yüksek verilen değer 5 numaralı madde olan “*Ne kadar başkalarından destek ve rehberlik alırsam alayım hayatımı yaşama şeklimin sorumluluğunu tamamen ben üstlenmeliyim*” maddesi olmuş olup, hastaların önem sıralamasına göre beşinci sırada yerini almıştır. Bu sonuca bakıldığında varoluşçu terapi yaklaşımının psikolojik yardım noktasında kullanılması farkındalık ve sorumluluk idraki oluşturma konusunda önemli bir rol oynadığı

söylenbilir. Varoluşçu terapi süreci değiştiremeyen yazgıya karşı olan tutumları iyileştirme süreci olarak tanımlanabilir (Breitbart ve Poppito, 2019: 26). Bireylerin yaşam içerisinde yaşadıkları olumsuzluklara karşı baş etme becerilerini gerçekleştiremedikleri noktada psikolojik yardım alma süreçlerine başvurabilmektedirler. Ergenlik döneminin gelişimsel doğasından ötürü içsel çatışmalar yaşanmakla birlikte psikolojik yardım alma süreçlerine ihtiyaç duyabilmektedirler. Psikolojik yardım alma aynı zamanda yaşanan duruma karşı bir idrak ve farkındalık süreci denilebilir. Kültürel ve toplumsal normlar ise bu yardım sürecini etkileyen unsurlar olduğu söylenebilir.

Bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları açısından bakıldığında anlamlı bir ilişki bulunmadığı bulgusuna ulaşılmıştır. Kendini kabul alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamasına karşılık ölçek puanları açısından bakıldığında psikolojik yardım alanlarının, psikolojik yardım almayanlara göre puanı daha yüksek olduğu görülmektedir. Bilinçli farkındalık açısından anlamlı bir fark bulunmaması sonucuna ulaşılması yaşamın temelinde anlam arayışının ve yaşamda mutlu olma ile anlamlı olma arasındaki farkın fark edilebilmesi noktasından sonra bilinçli farkındalık düzeyine erişilebileceği olduğu ifade edilebilir. Literatür çalışmalarına bakıldığında da bulunan bulgulara yakın araştırmalara rastlanmaktadır. Brown ve Ryan (2003: 832-843) 'in çalışmasında bilinçli farkındalık uygulamaları stres, anksiyete, depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklarda azalma ile birlikte acı veren duygulara karşı kabul süreci açısından da iyilik durumunda artış sağlamaktadır. Brown vd. (2007: 212-230)'in gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması psikolojik sağlığı olumlu şekilde etkileyerek, acılara karşı başetme becerilerinde katkı sağlamaktadır. Baer ve Ruth (2003:139-140)'un çalışmasında farkındalık temelli müdahalelerin bilişsel sorunların hafifletilmesinde yardımcı olup, psikolojik işlevselliği arttırarak kabul sürecine katkı sağladığı ifade edilmekte olup, Atak'ın(2022:103) genç yetişkinler üzerine yapılan çalışmasında ise otomatik pilot düşüncelerden ötürü psikolojik yardım alan bireylerin farkındalık, benlik ve değişme isteği puanlarının psikolojik yardım almayanlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Çalışmalarda psikolojik yardım alma tutumları açısından cinsiyete göre farklı görüşler bulunmaktadır. Türküm'ün (2001:11-12) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında bilişsel çarpıtmalar ve stres ile başa çıkma mekanizmaları açısından psikolojik yardım alma konusunda kadınların erkeklerden daha çok olumlu

tutum sergiledikleri ifade edilmiş olup, bilişsel çarpıtmaların aynı şekilde kadınlarda daha yoğun olduğu ve sosyal destek arayışlarının fazla olduğu bulgularına ulaşılmıştır. Bu bağlamda cinsiyet faktörünün psikolojik yardım alma konusunda tutumlarında yordayıcı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Psikolojik yardım alma davranışı ile ilgili başka bir çalışmaya baktığımızda ise Özdemir'in (2016:70) lisede öğrenim gören öğrenciler ile gerçekleştirilen çalışmada psikolojik yardım alma konusunda tutumların erkeklerde kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşıldığı ifade edilmiştir. Sınıf değişkeni açısından da farklılaşma olduğu ve yaş ilerledikçe psikolojik yardım alma noktasında tutumların değiştiği, benlik oluşumu orta ve yüksek olan bireylerde farkındalık açısından psikolojik yardım alma hususunda daha olumlu bir tutum gösterdikleri ifade edilmiştir. Bu bağlamda bilinçli farkındalık direkt olarak psikolojik yardım alma noktasında belirleyici olmaktan ziyade anlamsal boşluk, engel ve çatışma süreçlerinden sonra gerçekleşen durumları kabul etme, dikkat, reaktif olmama, gözlem gibi aşamalar ile iyi oluş sürecini destekleyecek en önemli unsurlar olarak ifade edilebilir.

Mutluluk açısından bakıldığında ise anlamlı bir fark bulunmaktadır. Toplam puanlar açısından ise psikolojik yardım almayı düşünen bireylerin mutluluk düzeylerinin daha düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür çalışmalarına bakıldığında da elde edilen bulguları destekleyecek çalışmalara rastlanmaktadır. Topkaya ve Meydan'ın (2013:34-35) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdiği çalışmasında öğrencilerin en çok duygusal yaşamda, akademik yaşam ve arkadaşlık ilişkileri ile karşılaştıkları problemler ile ilgili psikolojik yardım almak istediklerini fakat etiketlenme ve olumsuz düşünceler olabileceği düşüncesinden ötürü aile ya da yakın arkadaşlar ile süreci yönettikleri ifade edilmiştir. Eryılmaz ve Mutlu'nun (2017:243-245) çalışmasında ise bireylerin psikolojik durumunun kariyer ve gelecek ile ilgili planlarını olumsuz bir şekilde etkilediği belirtilmiştir. Bu konuda müdahale çalışmalarının psikolojik yardım bağlamında ele alınması gerektiği, psikolojik ve psikiyatrik platformların kurulmasıyla bu konuda müdahale programlarının oluşturularak engelleyici faktörleri azaltarak iyi oluş düzeylerine destekleyici olacağı ifade edilmiştir.

Kendini Yalnız Hissetme

Çalışmanın sonuçlarına bakıldığında yaşamın anlamı toplam ölçek puanlarının yalnız hissetme durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği bulgusuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bakıldığında yaşamın anlam düzeyi yüksek olan bireyler kendilerini yalnız hissetmezken, yaşamın anlam düzeyi düşük olan bireylerin ise kendisini yalnız hissettiği sonucuna ulaşılmıştır. Alt boyutlar açısından bakıldığında ise aranan anlam boyutunda yaşam içerisinde aranan anlam düzeyi arttıkça yalnız hissetme düzeyi azalarak negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmaktadır. Bulunmaya çalışılan alt boyutu açısından bakıldığında da anlamlı bir fark olduğu, bulunmaya çalışılan anlam düzeyinde en yüksek bazen kendini yalnız hissederken, bulunmaya çalışılan anlam düzeyi düşük olanlar ise kendisini yalnız hissetmeyenlerdir. Yaşamın içerisinde anlam bulma sürecini etkileyen en önemli faktörlerden biri kişinin kendisini yalnız hissetme süreci olarak ifade edilebilir. Birey bu süreçte bilişsel ya da somut olarak yalnızlık duygusu ile baş etmek zorunda kalabilmektedir. Özellikle yaşın ilerlemesi ile birlikte yalnızlık duygusu arttıkça yaşamda anlamsızlık duygusunda artış olduğu söylenebilir. Çevik vd. 'nin (2023: 528) çalışmasında yaşlı bireylerin yalnızlık ve yaşamda anlam düzeyi arasında olumsuz bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Literatür incelendiğinde de benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Steptoe and Fancourt., 2019:1207-1212; Akın ve Taş., 2015:28-35; Kapıkıran.,2016:20-22). Bilinçli farkındalık toplam ölçek puanlarına bakıldığında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Bu analiz sonucuna göre anlamlı fark bulunmaması sonucuna ulaşılması örneklem grubunun yapısından kaynaklanabileceği ve kendini yalnız hissetme durumuna karşı tutumun duygusal, kültürel ve varoluşsal bir süreci ifade ettiğinden ötürü bu şekilde bir sonuca ulaşıldığı söylenebilir.

Mutluluk ölçeği açısından çalışma değerlendirildiğinde ise mutluluk düzeyi açısından düşük olan bireylerin mutluluk düzeyi daha yüksek olan bireylere göre kendilerini daha yalnız hissettikleri bulgusuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde bulgulara benzer çalışmalara rastlanmaktadır. Kartal vd.'nin (2023:1150) çalışmasında aile yanında kalan bireylerin değerler ve etkileşim içerisinde olduklarından ötürü yalnız yaşamayı tercih eden bireylere göre şefkat duygusunun daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda yaşamda anlam düzeyi düşük olan birey ise bu süreçte boşluk hissi ile karşılaşma olasılığının yüksek olabileceği söylenebilir. Güler vd.'nin (2022: 194-195) Z kuşağı

içerisinde olan bireyler ile yapılan bir çalışmada %59'luk bir kısım kendilerini sıklıkla yalnız hissettiklerini ifade etmelerine rağmen, evlilik, aile ile birlikte bir yaşam sürme ve yalnızlığın yaşamdaki beceri ve amaç düzeylerini farklılaştırmadığı ifade edilmiştir. Erpay'ın (2017:67) çalışmasında tek varoluşsal anlamın tek başına olmayı tercih etmeyi % 12 yordayıcı etkiye sahip olduğu belirtilmiştir. Tek başına olmakla yaşamda anlam ilişkisine bakıldığında negatif bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bulgular ve literatür sonuçlarına bakıldığında yaşamda anlamın olması boşluk hissini artmasına ergen bireylerin bu dönem içerisinde ebeveyn veya çevresel çatışmalardan kaynaklı olarak diğer dönemlere göre varoluşsal boşluk, engellenme ve yalnızlık hissi yaşabilecekleri ve bu durumda mutluluk düzeylerinin olumsuz etkileyeceği söylenebilir.

5.1.3. Bilinçli Farkındalık, Mutluluk ve Yaşamın Anlamı Toplam ve Alt Ölçek Puanları Arasında Anlamli İlişkinin İncelenmesi

Mutluluk ile aranılan anlam, yaşamın anlamı ölçek toplamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama ve bilinçli farkındalık ölçek toplamı arasında istatistiksel olarak anlamli farklılık bulunurken, bulunmaya çalışılan anlam, reaktif olamama ve kendini kabul etme arasında istatistiksel olarak anlamli 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 anlamli derecede yüksektir (Sezer, 2012; akt. Sappington ve diğ.,1990; 2022; 14). Aynı zamanda araştırma bulgularını destekleyecek diğer bir bulgu ise, farkındalık ve öznel iyi olma hali arasındaki ilişkide benlik saygısının rolü incelenmiş olup, bireylerde farkındalık düzeyi arttıkça öznel iyi oluş halindedey artış olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Arslan ve Bektaş, 2020: 110). Bakalım'ın (2021; 85) 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 ulaşılmıştır. 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 ulaşılabilir.

Aranılan anlam ile yaşamın anlamı ölçek toplamı, dikkat ve farkındalık, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık toplam puanı arasında önemli düzeyde farklılık bulunurken, bulunmaya çalışılan anlam ve reaktif olamama arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Taş'ın (2011:1-165) 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 ölçek toplamı, dikkat ile farkındalık, reaktif olamama, yargılayıcı olamama, kendini kabul ve farkındalık ölçek toplam puanları değerlendirildiğinde istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık 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; 81). 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; 138). Yapılan araştırmalar ile araştırmamızda bulunan sonuçlar benzerlik göstermektedir. Yaşam anlamının birçok faktörü olumlu veya olumsuz etkilediği ifade edilmiştir.

Yaşamın anlamı ölçek toplamı ile dikkat ve farkındalık, reaktif olamama, yargılayıcı olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Parmaksız'ın (2020: 157-176) Orta Asya'da 376 yetişkin katılımcı ile (Kadın:194, Erkek:182) yapmış olduğu çalışmaya göre, yaşam memnuniyeti ile farkındalıkları arasında olumlu bir ilişki olduğu 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: 310).

Dikkat ile farkındalık alt boyutlarından reaktif olamama, yargılayıcı bir tutumda olamama, kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında istatistiksel anlamda önemli bir farklılık bulunmuştur. Bu doğrultuda, 2020 yılında Ankara Özel Tevfik 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: 18). 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 ölçek toplam puanları arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. 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: 83). 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; 103). Bu sonuç göstermektedir ki, öz-anlayış, kendini sevme, kendini kabul etme ve kendilik anlayışını farketmenin bilinçli farkındalık üzerinde rolünün önemini gösterdiği sonucunu göstermektedir.

Kendini kabul etme alt boyutu ile bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları 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: 44). 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: 63). Araştırma bulgularını destekleyecek diğer bir çalışma ise, hemşirelerde farkındalık temelli terapi programının algılanan stres ve öz-şefkat üzerine etkisinin araştırıldığı çalışmada; katılımcıların algıladıkları stres düzeyinin azalmasında, farkındalık ile öz-şefkat becerilerinin artması hususunda etkili olduğunu saptanmıştır (Akbulut,2021; akt. Candan, 2019: 37).Yaşam içerisinde varoluşsal amaçların rolü birçok duygu düzeyini etkilediği ve bu doğrultuda duyguları regüle etme noktasında pozitif olarak etkilediği sonucuna ulaşılabilir.

Yargılayıcı olamama alt boyutu ile kendini kabul etme ve bilinçli farkındalık ölçek toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bulgulara göre farkındalık düzeyi ile bireylerin yaşanan olayları objektif değerlendirip yargısız değerlendirdiği bir kabul (öz-şefkat) süreci olarak ifade edilebilir. Yaşanan durum/olaylara karşılık Mevlana'nın "*Misafirhane*"şiiirinde ifade ettiği gibi "*Bir sevinç, bir bunalım, bir zalimlik, aniden farkına varmak bir şeyin, hepsi beklenmedik misafir. Hepsini karşılayıp eyle!*" şeklinde ifade edilebilir.

5.1.4. Bilinçli Farkındalık Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Regresyon Analiz Bulgularına İlişkin Değerlendirme

Ergen bireylerde bilinçli farkındalık toplam ve alt boyutlarının mutluluk düzeyini Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiş olup, dikkat ve farkındalık ile reaktif olmamanın mutluluk üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalığın mutluluktaki varyansın % 6'sını ifade etmektedir. Yordayıcı değişkenlerin mutluluk üzerindeki görelî 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: 23) 'in çalışmasında bilinçli farkındalık ile iyi oluş

arasında ilişki bulunduğu, Kahraman'ın (2020: 80) 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: 212-230)'in gerçekleştirdiği çalışmada da aynı şekilde bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması iyi oluşu arttırarak bireyin yaşam doyumunu etkilemekte olup, Brown ve Ryan (2003: 832-843)'in çalışmasında da bilinçli farkındalık uygulamalarının stres gibi olumsuz psikolojik durumlarda azalma ve iyilik durumunda artış sağlayarak mutlu olmaya katkı sağladığı ifade edilmiştir. Alanyazındaki diğer araştırmalara bakıldığında da tez çalışması ile tutarlılık gösterecek benzer çalışmalara rastlanmaktadır (Falkenström,2020:308-309; Hamarta vd.,2013:148; Baer ve Ruth, 2003:139-140; Yılmam,2019:65; Zümbül,2019:29). 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.

5.1.5. Yaşamın Anlamının Alt Boyutlarının Mutluluğu Yordama Düzeyine İlişkin Değerlendirme

Ergen bireylerde yaşamın anlamı toplam ve alt boyutlarının mutluluk düzeyini Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiş olup, yordayıcı değişkenin mutluluk üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaşamın anlamı mutluluk varyansın % 15,6'sını ifade etmektedir. Yordayıcı olan değişkenlerin mutluluk düzeyi üzerindeki görece önem sırası ise; aranılan 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. Yaşamda insana yaşamı süresince vaad edilen zaman içerisinde varoluşsal engeller ve varoluşsal boşluk ile dönemsel ya da yaşam sonuna kadar derin bir çatışma içerisinde olur ya da bu durumun tam tersi olarak da farkında olmadan insan kendi ile tanışmadığı bir yaşamı sürdürerek yaşam içerisindeki zamanını doldurur denilebilir.

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: 157-160) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen çalışmasında 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: 53-65) 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: 59-64) 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. Ok'un (2016: ii) imam hatip öğrencileri ile yaşamın anlamı ile gerçekleştirdiği çalışmaya bakıldığında ise yaşamın anlamı eğitim programı sonucunda gerçekleştirilen iyi oluş düzeyi ile eğitim programı sonucunda öğrencilerin iyi oluş düzeylerinde artış olduğu belirtilmiştir. Başka bir çalışma da ise Güven'in (2015: 69-78) 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.

5.1.6. Bilinçli Farkındalık ve Yaşamın Anlamının Mutluluk Üzerindeki Yordama Düzeyine İlişkin Değerlendirme

Ergen bireylerde bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının mutluluk düzeyini Çoklu Regresyon Analizi ile incelenmiş olup, yordayıcı değişkenlerin mutluluğu 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

anamlık açısından sonuçlar incelendiğinde, yaşamın anlamı puanlarının mutluluk düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Bilinçli farkındalık ile yaşamın anlamı birbirleri ile ilişki içerisinde olduğunu, farkındalık sürecinin yaşam amaçlarını belirleme ve yaşamın sorumluluğunu alma süreci olduğunu söyleyebiliriz. 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: 1918-1925) 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: 7-8) 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: 90) 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: 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. Odabaşı ve Curun'un (2022: 342-349) çalışmasında öz bilincin farklı boyutlarının iyi oluş ve özgünlük arasındaki ilişkisinden yola çıkarak bulgular hipotezler ışığında değerlendirilmiştir. Bahsedilen kavramlar varoluş, bilinçli farkındalık ve mutluluk konuları içerisinde değerlendirilmektedir. Çalışmada varoluşçu ekolün içerisinde değerlendirilen özgün olma (otantik) mutluluk ve psikolojik durumu etkileyebilecek faktörlere karşı koruyucu düzen olarak görüldüğü ifade edilmiştir. Bulguların sonuçlarına bakıldığında öznel iyi oluşun öz-bilincin (reaktif olmama, bilinçli farkındalık) alt boyutları içerisinde değerlendirilen öz farkındalık (kendini kabul etme) ile orta düzeyde olumlu ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. 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. Yılmaz'ın (2019:65) 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: 842- 843) çalışmasında ise üniversite öğrencileri ve yetişkinler üzerinden yapılan çalışma incelendiğinde, bilinçli farkındalık ve özerk olmanın iyi oluşu belirleyici bir unsur olduğu görülmüştür. Çalışmanın bir başka bölümünde ise bilinçli farkındalık uygulamaları yoluyla farkındalığın geliştirebileceği düşüncesi üzerine meme ve prostat kanseri bireyler üzerinde yapılan çalışmada fiziksel semptomlar üzerindeki etkileri, stres ve duygu durum bozukluğu üzerinde azalma görülmüştür. Son olarak Çelik'in (2019: 88-94) 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 dağcılarının 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: Hiç Bir 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 var olduğunu 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: 58-59). Bu sonuçlar açısından değerlendirildiğinde özellikle çeşitli toplumlardaki cinsiyetçi ve kültürel normların doğa sporlarına olan tutumda etkili olduğu söylenebilir. Nimsidai’nin *“14 Zirve: Hiç Bir 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.

5.2. Öneriler

1- Araştırma bulguları neticesinde mutluluğu yordayan ilk değişken yaşamın anlamı ve ikinci olarak bilinçli farkındalık gelmektedir. Modern zaman ve teknolojinin insanlar üzerinde olumsuz sonuçları düşünüldüğünde, yaşamın içerisinde daha çok sorgulanması gereken yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık konusunda insanların doğabilecek

anlamsal ve manevi ihtiyaçlarına yönelik araştırmaların ulusal arttırılmasına ve bu alanda çalışmaların yaygınlaştırılması sağlanabilir.

2- Araştırma bulguları sonucunda yaşamın anlamı ile dikkat ve farkındalık düzeyinin mutluluğu yordaması sebebiyle özellikle ergenlik dönemi içsel ve soyut bir çatışmayıda temsil ettiğinden ötürü, ergenlik döneminde olan bireylere yönelik yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık çalışmalarının alanda arttırılması bireyin ileriki yaşamı için mekanik bir bakış açasından ziyade anlamsal olarak sorgulama ve süreci değerlendirme becerisini kazanması hem bilişsel, hemde duygusal gelişimi açasından faydalı olacaktır. Bu sebeple ergen bireyler üzerinde bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamı konusu üzerine çeşitli örnekleme grubu ve kültürlerarası daha fazla çalışma yapılabilir.

3- Bu araştırma 17-22 yaş grubunda, İstanbul ili içerisinde sınırlı sayıda olan katılımcılar ile yapılmıştır. Bu durumdan ötürü farklı yaş gruplarıyla (ortaöğretim, ergen bireyler, genç yetişkin, orta yetişkinler ve ileri yetişkinler), farklı örnekleme gruplarıyla (hastalık, doğal afet, göçmen ve mülteciler gibi) kültürel çeşitlilik sağlanarak yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık üzerine benzer çalışmalar yapılması önerilmektedir.

4- Yapılan çalışma sonucunda yaşamın anlamının kendini kabul etme ve mutluluk düzeyi üzerinde pozitif etkisi olmasından ötürü farklı yaş gruplarıyla, farklı meslek gruplarıyla, farklı kültürlerle ve farklı örnekleme gruplarıyla benzer çalışmalar yapılarak sonuç değerlendirilebilir, farklı çalışmalar ile disiplinlerarası alanlar ile kapsamlı araştırmalar yapılabilir.

5- Bu araştırma sonucuna bakıldığında bilinçli farkındalık ve yaşamın anlamının birey üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görölmektedir. Bu sebeple ortaokul, lise ve üniversite düzeyindeki ergen bireyler ile nitel çalışmalar yapılarak ergen bireyin yaşamın anlamını etkileyen faktörler ile yaşamına anlam katan kaynaklar incelenerek psikolojik danışmanlık ve rehberlik birimlerinde görev alan psikolojik danışmanlara rehberlik ile psikoeğitim verilebilir.

6- Araştırma bulguları ve literatür araştırmalarının sonuçları değerlendirildiğinde, varoluşu ve bilinçli farkındalık destek programlarının birey üzerinde mutluluğu arttırdığı görölmektedir. Bu bağlamda psikoterapi alanında psikolojik danışmanların varoluşu

terapi ve bilinçli farkındalık terapi ekollerinin terapi süreçlerinde kullanmaları ve bu alanda terapi eğitimleri yaygınlaştırılabilir.

7- Ergenlik dönemi bireyin içsel ya da çevresel çatışmalarından ötürü bazen ya da çoğu zaman yalnızlık hissedebileceği bir dönemdir. Bu çalışma sonucunda yaşamda anlam düzeyi yüksek bireylerin kendileri bazı zamanlar yalnız hissederken, yaşamda anlam düzeyi düşük olan bireylerin kendilerini yalnız hissettiği sonucu bulunmuştur. Aynı zamanda yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin gelecek için hedef belirleme konusunda kararsızlık yaşamadığı ve mutluluk düzeyinin yüksek olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bulgular ışığında lise ve üniversite öğrencilerine yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık temelli psikoeğitim grup çalışmaları, grupta ve bireyle psikolojik danışmanlık uygulamaları yapılabilir.

8- Küreselleşen dünyada toplumsal ihtiyaçlar ve bireysel ihtiyaçlar değişkenlik göstermektedir. Bu bağlamda ruh sağlığı alanında doğru terapötik süreçlerin ve çalışmaların ilerleyebilmesi için bu değişkenler göz önünde bulundurularak, diğer yardımcı disiplinler (sosyoloji, antropoloji, felsefe) ile eklektik bir yaklaşım vizyonu oluşturulmalıdır. Yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık da farklı disiplinlerden doğan terapi ekolleridir. Bu sebeple yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık için ona yardımcı olan disiplinleri öğrenmek ve içselleştirmek terapi sürecinin doğasına uygun olacaktır. Bu sebeple psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında farklı disiplinler ile birlikte çalışılarak değişimlere karşı ruh sağlığı alanına bakış açısı kazandırılabilir.

9- Araştırma bulguları sonucunda hedef belirleyenlerin yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olmasından ötürü yaşamın anlamı ve bilinçli farkındalık uygulamaları özellikle üniversite hazırlık, alan seçimi gibi kariyer danışmanlığı alanında rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerinin uygulamaları içerisinde dahil edilebilir.

KAYNAKÇA

- Acar, E. ve Eker, C. (2019). Psikolojik Danışman Adaylarının Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 13(29), 421-443.
- Acer, Ç. (2018). *Okul öncesi öğretmenlerinde bilinçli farkındalık (mindfulness) ve duygu düzenleme ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Akbaş, A. (2021). Psikolojik Danışmanın Nihai Hedefi Hangisi Olmalıdır: Kendini Gerçekleştirme, Tam Fonksiyonda Birey ya da Güçlendirilmiş Birey. *Journal of Behavior at Work (JB@W)*, 6(2): 103-113.
- Akbaş, S. A. ve Gökbulut, B. (2023). Lise Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Okula Yabancılaşma ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(87): 741-762.
- Akbulut, G. (2021). *Bilinçli farkındalık temelli bilgilendirici yaklaşımların hemodiyaliz hastalarında stresi azaltmaya ve semptomları yönetmeye etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Akhtar, M. ve Boniwell, I. (2010). Applying Positive Psychology to Alcohol-Misusing Adolescents. *Groupwork*, 20(3), 6-31.
- Akın, A. ve Taş, İ. (2015). Yaşamın Anlamı Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Turkish Studies- International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish*, 10(3), 27-36.
- Akyüz, A. M. ve Durmuş, İ. (2022). Üniversite Öğrencilerinin Hayatlarını Anlamlandırmada İşsizlik Kaygısı, Kariyer Hedefi ve Kişisel Gelişim Değişkenlerinin Rolü. *Journal of Management and Economics Research*, 20(2), 23-53.
- Alp Özdemir, B. (2016). *Lise öğrencilerinde benlik saygısı ile psikolojik yardım alma tutumu ve problem çözme davranışı arasındaki ilişkinin*

incelenmesi (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Alparlan, A. M., Yastioğlu, S., Işık, Ü. ve Özgül, D. N. Ç. (2022). Yaşamın Anlam Kaynakları ve Psikolojik İyi Oluş İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerinde Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (42), 30-51.

Altıparmak, P. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlamın yordayıcıları olarak sosyal duygusal yalnızlık ve öz-anlayış* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Arslan, I. (2018). Bilinçli Farkındalık, Depresyon Düzeyleri ve Algılanan Stres Arasındaki İlişki. *Birey ve Toplum Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 73-86.

Atak, B. (2022). *Genç yetişkinlerde bilinçli farkındalık becerilerinin otomatik düşünceler ve depresyon ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

Atak, H. (2011). Kimlik Gelişimi ve Kimlik Biçimlenmesi: Kuramsal Bir Değerlendirme. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(1), 163-213.

Atak, M. ve Atak, Z. (2022). Yakınlarının Ölümünün Birey Üzerindeki Psikolojik Etkileri. *Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi SBE Dergisi*, 12(4): 1913-1927.

Atalay, Z. (2021) *Mindfulness*. İstanbul: İnkılap.

Atalay, Z., Koster, F. ve Brink, E.V.D. (2021). *Şefkat Korkaklara Göre Değil* (Z. Atalay, Çev.). İstanbul: İnkılap.

Atasaz, B. (2018). *Erkeklerde bağımlılık şiddetinin, hayatın anlam ve amacıyla ve travmatik yaşantılarla ilişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ay, Ç. K., Yıldırım, M. ve Benli, T. E. (2022). Adölesanlarda COVID-19 Tükenmişliğinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi. *Journal of Infant, Child and Adolescent Health*, 2(1), 21-36.

- Aydın, A. (2019). Özel Gereksinimli Çocuk Ebeveynlerinin Yaşamda Anlam ve Kendilik Algılarının Psikolojik Dayanıklılıklarına Etkisi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(3), 487-505.
- Aydın, B. (2010). *Çocuk ve Ergen Psikolojisi*. Ankara: Nobel.
- Aydın, C. ve Kaya, M. (2021). Maneviyat ve Öznel İyi Oluş Değişkenlerinin Hayatın Anlamını Yordaması. *Amasya İlahiyat Dergisi*, (17), 41-77.
- Aydın, N. ve Karaaziz, M. (2023). Psikodinamik Kurama Göre Majör Depresyon Bozukluğunda Vaka Sunumu. *Journal of Pure Social Sciences*, 4(6), 48-61.
- Aypay, A. ve Eryılmaz, A. (2011). Ergen Öznel İyi Oluşu ile Kimlik Statüsü İlişkisinin İncelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (16), 167-179.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as A Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct Validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples. *Assessment*, 15(3), 329-342.
- 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.
- Barnett, M. D. (2014). Future Orientation and Health Among Older Adults: The Importance of Hope. *Educational gerontology*, 40(10), 745-755.
- Baş, V. ve Hamarta, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Değerler ve Yaşamın Anlamı Arasındaki İlişki. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 13(29), 369-391.
- Bayar, Ö., Avcı, Ö. H. ve Muharrem, K. O. Ç. (2018). Erkek Toplumsal Cinsiyet Rolü Stresi Ölçeği'nin (Etersö) Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Abant*

İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 18(1): 57-76.

Bekar, N., Atalay, M., Sarioğlu, A., Barakazi, N. ve Tuna, F. Ü. (2023). The Relationship Between Boredom and Happiness in Adolescents: The Mediating Role of the Search for Meaning, And The Presence of Meaning in Life. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 12(1): 121-133.*

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.*

Bergman, M. M., ve Scott, J. (2001). Young Adolescents' Wellbeing and Health-Risk Behaviours: Gender and Socio-Economic Differences. *Journal of adolescence, 24(2), 183-197.*

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.*

Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H. & Winkler, A. (2012). Internet Addiction: A Brief Summary of Research and Practice. *Current psychiatry reviews, 8(4): 292-298.*

Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Girişimcilik Düzeylerinin İncelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research, 2(4): 1320-1328.*

- Cengiz, S., Peker, A. ve Demiralp, C. (2020). Dijital Oyun Bağımlılığının Yordayıcısı Olarak Mutluluk. *Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying*, 7(1): 21- 34.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 3(27): 43-65.
- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F. & Koopman, C. (2004). The Effects of a Mindfulness-Based Stress Reduction Program on Stress, Mindfulness Self-Efficacy, and Positive States of Mind. *Stress and Health*, 20(3), 141-147.
- Cloutier, R. & Onur, B. (1982). Ergenlik Psikolojisinde Kuramlar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2): 875-890.
- Corsini, R.J. & Wedding D. (2012). *Modern Psikoterapiler* (E. Güzelyazıcı, S. D. Çiftçi & M. Türkoğlu, Çev.) İstanbul: Kaknüs.
- Csikszentmihalyi, M. (2005) *Akış: Mutluluk Bilimi* (S. K. Akbaş, Çev.). Ankara: Hyb.
- Çakmak, Z. ve Ekşi, H. (2023). Ergenlerde Yaşamda Anlam, Maneviyat ve Kişilik Arasındaki İlişkiler. *Talim*, 7(1): 38-52.
- Çalışkan, E. K. (2019). *Psikolojik danışman adaylarının yaşamda anlama ilişkin görüşlerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Çalışkan, S. (2021). *Ergenlerin sahip olduğu gelecek beklentisi, umut ve psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki yordayıcı ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Çatak, P. D. ve Ögel, K. (2010). Bir Terapi Yöntemi Olarak Mindfulness. *Nörosikiyatri Arşivi*, 47: 69-73.
- Çay, E. (2019). *Ergenlerde internet bağımlılığının sosyal duygusal sağlık ve bilinçli farkındalık düzeylerine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bezmialem Vakıf Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Çelebi, G. Y. ve Çelebi, B. (2020). Bireylerin Mutluluk Düzeylerinin Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Academic Review of Humanities and Social Sciences*, 3(1): 179-189.
- Çelik, E. O. (2019). *Dağcılık sporu ile uğraşan bireylerin doğaya bağlılık, bilinçli farkındalık, öz kontrol düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Çelik, N. D. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Yaşamda Anlam ve Yaşam Amaçları Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Humanities*, 6(1), 133-141.
- Çevik, B., Kiliç, G., Balanuye, B., Doruk, H., Gökçe, Ö. ve Dogan, N. (2023). Yaşlı Hastaların Yalnızlık ve Yaşamın Anlamına İlişkin Görüşleri. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 6(3): 523-532.
- Çok, F. (1994). Gelişim Psikolojisi: Ergenlik ve Yetişkinlik. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 27(2): 905-935.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Demir, V. (2015). Bilinçli Farkındalık Temelli Kognitif Terapi Programının Bireylerin Depresif Belirti Düzeyleri Üzerine Etkisi. *Psikoloji çalışmaları*, 35(1): 15-26.
- Demir, V. ve Gündoğan, N. (2018). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Duygu Düzenleme Güçlüklerini Azaltmadaki Etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19 (1): 46-66. DOI: 10.12984/egeefd.332844.
- Demir, Y. ve Kumcağız, H. (2020). Ergenlerde Yeme Tutum Bozukluğunun Öznel İyi Oluş, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisi. *International Journal of Field Education*, 6(1): 24-36.
- Demirbaş, N. (2010). *Yaşamda anlam ve yılmazlık* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

- Deniz, M. E., Erus, S. M. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duygusal Zekanın Aracılık Rolü. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 7(47): 17-31.
- Deniz, M. E., Yıldırım, H. ve Uzun, G. (2022). Ergenlerde Mutluluk Korkusu ile Gelecek Beklentisi ve Psikolojik Sağlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 51(235): 2397-2416.
- 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*. Ankara: Nobel Yayın.
- Doğan, T. ve Eryılmaz, A. (2013). Benlik Saygısı ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33): 107-117.
- Dolgin, K.G. (2014). *Ergenlik Psikolojisi*, (D. Özen, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- Duran, N. O. ve Tan, Ş. (2013). Minnettarlık ve Yaşam Amaçları Yazma Çalışmalarının Öznel İyi 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 İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1): 347-364.
- Ekşi, H., Sayın, M. ve Liman, M. (2019). Otantikliğin Yaşamın Anlamı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi: Amaç Bilincinin Aracı Rolü. *Journal of International Social Research*, 12(65), 797-803.

- Emiroğlu, V. (1977). Kültür-kişilik ilişkisinde antropolojik yaklaşımlar. *Antropoloji*, (10): 103-114.
- Ercan, T. (2017). *Tek başına olma ve tek başına olmayı tercih etmenin yalnızlık, yaşamda anlam ve utangaçlıkla ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Eryılmaz, A. (2011). Ergen znel İyi Oluşu ile Olumlu Gelecek Beklentisi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Düşünen Adam: Journal of Psychiatry & Neurological Sciences*, 24(3): 209-215.
- Eryılmaz, A. (2011). Yetişkin znel İyi Oluşu ile Pozitif Psikoterapi Bağlamında Birincil ve İkincil Yetenekler Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 14: 17-28.
- Eryılmaz, A. ve Aypay, A. (2011). Lise ğrencilerinde Derse Katılmaya Motive Olma ile Yaşama Amaçları Belirleme Arasındaki İlişkiler. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3): 149-158.
- Eryılmaz, A. ve Ercan, L. (2011). Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik zellikleri Açışından İncelenmesi. *Turkish Psychological Counseling & Guidance Journal*, 4(36): 139-151.
- Eryılmaz, A. ve Mutlu, T. (2017). Yaşam Boyu Gelişim Yaklaşımı Perspektifinden Kariyer Gelişimi ve Ruh Sağlığı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 9(2), 227-249.
- Eryılmaz, A. ve ğlmş, S. (2010). Ergenlikte znel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3): 189-203.
- Falkenström, F. (2010). Studying Mindfulness In Experienced Meditators: A Quasi-Experimental Approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3): 305-310.
- Farkındalık ‘Misafirhane’. Farkındalık, http://www.farkindalik.info/farkindalik_misafirhane.asp [04.02.2024].
- Frankl, V. (2019). *Duyulmayan Anlam Çığlığı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Totem.
- Frankl, V. (2020). *Yaşamak İçin Bir Nedeni Olan*. (S. Tuncay, Çev.) İstanbul: Totem.

- Frankl, V. E. (2007). *İnsanın Anlam Arayışı*. (S. Budak, Çev.) İstanbul: Öteki.
- Frankl, V. E. (2018). *Anlam İstenci*. (M. Yalçinkaya, Çev.) İstanbul: Öteki.
- Frankl, V. E. (2021). *Hayatın Anlamı ve Psikoterapi*. (V. Atayman, Çev.) İstanbul: Say.
- Gamsız Tunç, Ö., & Dursun, A. (2021). Genç Yetişkinlere Yönelik Duygu Düzenleme Düdahaleleri: Sistemik Gözden Geçirme. *Ihlara Eğitim Araştırmaları Dergisi*,6(2),191-212
- Geçtan, E. (2004). *Varoluş ve Psikiyatri*. Metis Yayınları.
- Germer, N. & Germer, C. (2020). *Öz Şefkatli Farkındalık Uygulama Rehberi*. (F. T. Altun, Çev.) İstanbul: Diyojen.
- Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological assessment*, 23(3): 606-614.
- Gül, S. K. ve Güneş, İ. D. (2009). Ergenlik Dönemi Sorunları ve Şiddet. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(1): 79-101.
- Güldal, Ş. (2019). *Bilinçli farkındalık temelli ergenlere yönelik psiko eğitim programının karakter güçleri, bilinçli farkındalık ve akademik başarı gelişimine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Güler, E. K., Tutgun-Ünal, A. ve Tarhan, N. (2022). Z Kuşağının Yaşam Anlam ve Amaç Algılarının İncelenmesi. *Bayterek Uluslararası Akademik Araştırmalar Dergisi*, 5(2), 179-198.
- Güngör, B. Ş. (2020). *Tek ebeveynle ve iki ebeveynle yaşayan ergenlerin öznel iyi oluşuna göre okulda öznel iyi oluş ve arkadaşla bağlanma düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Güven, P. (2015). *Üniversite öğrencilerinde yaşamın amacı ve anlamı ile yaşam doyumu ve yakın ilişkiler* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, 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.
- Haviland W., Prins H., Walrath D. & Mcbride B. (2008). *Kültürel Antropoloji*. (İ. D. E. Sarioğlu, Çev.). İstanbul: Kaknüs.
- İçöz, J. F. (2020). *Kendin Olmanın Dayanılmaz Hafifliği*, İstanbul: Doğan Novus.
- İlbar, Z. (1987). Kişiliğin Oluşmasındaki Kültürel Etmenler. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi*, 31(1-2): 201-211.
- İlgar, M. Z. ve İlgar, S. C. (2019). Varoluşçu Psikolojik Danışma ve Psikoterapi: Teori ve Pratiği. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 23(1): 193-220.
- İmiroğlu, A., Demir, R. ve Murat, M. (2021). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Bilişsel Esneklik, Bilinçli Farkındalık ve Umut. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 20(80): 2037-2057.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G. & Lundh, L. G. (2011). Self-Reported Mindfulness Mediates the Relation Between Meditation Experience and Psychological Well-Being. *Mindfulness*, 2, 49-58.
- Joshanloo, M. & Weijers, D. (2013). Fear of happiness across cultures: A review of where and why are people afraid of happiness; Victoria University of Wellington: Kelburn, Wellington.<http://www.danweijers.com/pdf/Fear%20of%20Happiness%20Across%20Cultures-Joshanloo%20and%20Weijers.pdf> [15.12.2023].
- Jones, T. "14Zirve: Hiçbir Şey İmkansız Değildir". 2021 <https://www.imdb.com/title/tt14079374/>
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clin Psychol Sci Prac*, 10: 144-156.
- Kahraman, B. D. (2020). *Çocuklarda bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik, öz-şefkat ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk Üzerine Kavramsal Bir Değerlendirme ve Türk Hanehalkı

- İçin Bazı Sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(44): 214-233.
- Kapıkıran, Ş. (2016). Yaşlılarda Yalnızlık ile Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki: Sosyal Desteğin Aracılık Rolünün Sınanması. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 9(1), 13-25.
- Karabekiroğlu, K. (2015). *Anne-Babalar İçin Ergen Ruh Sağlığı Rehberi*, İstanbul: Say.
- Karal, E. (2023). Ergenlik Dönemindeki Bireylerin Çocukluk Çağı Travmaları İle Öznel İyi Oluşları Arasındaki İlişki. *Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 7(1): 48-63.
- Karcı, A. ve Topkaya, N. (2023). Ergenlerde Anne Baba Tutumlarının Umut ve İyi Oluş ile İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 13(1): 99-114.
- Kartal, B., Tural, Ö. ve Kansızoglu, B. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Şefkat ve Merhamet Değerlerine Sahip Olma Durumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 10(4), 1138-1152.
- Kısmetoglu, G. (2019). *15-18 Yaş arası ergen bireylerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kocabal, M. (2022). *Ergenlerde bilinçli farkındalık, motivasyon ve akademik performans arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Ayvansaray Üniversitesi, Lisans Üstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kocabal, M. ve Ceylan, M. (2022). Bilinçli Farkındalık, Motivasyon ve Akademik Performans Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Erciyes Akademi*, 36(4): 2140-2159.
- Koç, M. (2005). Ergenlik Psikolojisi Bilimsel Çalışmaları. *Akademik Araştırmalar Dergisi*, 25: 21-47.
- Koç, Ö. Ö., Soysal, S. ve Bile, F. (2023). Ergenlerde Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolü. *Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(1): 154-169.

- Koçak, M. ve Traş, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3): 1618-1631.
- Koyuncu, A. B. (2019). *Evli bireylerde öznel mutluluk ve ilişkisel mutluluğun evlilik doyumuna etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kulaksızoğlu, A. (1998) *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi.
- Kulaksızoğlu, A. (2005). *Ergenlik Psikolojisi*, İstanbul: Remzi.
- Kuruçay, Y. (2019). *Ergenlerde dindarlık ve hayatın anlamı arasındaki çok yönlü ilişki üzerine bir araştırma* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Lilja, J. L., Frodi-Lundgren, A., Hanse, J. J., Josefsson, T., Lundh, L. G., Sköld, C., Hansen, E. & Broberg, A. G. (2011). Five Facets Mindfulness Questionnaire—Reliability and Factor Structure: A Swedish Version. *Cognitive behaviour therapy*, 40(4), 291-303.
- 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*. Oxford: Oxford University Press, 4-12.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success. *Psychological Bulletin*, 131(6): 803–855.
- May, R. (2021). *Varoluşun Keşfi*. (A. Babacan, Çev.). İstanbul: Okuyan Us.
- May, R. (2013). *Yaratma Cesareti*. (A. Oysal, Çev.). İstanbul: Metis.
- Mert, G. ve Balcı, O. (2019). Çalışanların İş Yaşamlarının Anlam Algısı ve Psikolojik Dayanıklılık Durumlarının Tespiti: Eğitim Sektöründe Bir Araştırma. *Journal of International Social Research*, 12(65): 650-656.

- Molasso, W. R. (2006). Exploring Frankl's Purpose in Life with College Students1. *Journal of College and Character*, 7(1): 1-10.
- Morris, S. (2012). The science of happiness: A cross-cultural perspective. In H. Selin and G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures*, 6: 435–450. Netherlands: Springer.
- Murdock, N. L. (2018). *Psikolojik Danışma ve Psikoterapi Kuramları*, (F. Akkoyun, İ. Anlı vd. Çev.). 2. Baskı, Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Neff, K. D. & McGehee, P. (2010). Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and identity*, 9(3): 225-240.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healty Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2): 85-102. doi.org/10.1080/15298860309032
- Odabaşı, N. ve Curun, F. (2022). Genç Yetişkinlerde Özgünlük ve Öznel İyi Oluş Arasındaki İlişkide Öz-Bilincin Aracı Rolü. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 4(4): 340-351.
- Ok, E. (2016). *Anlam arayışı eğitim programının lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbiler, Ş., Taner, M. ve Yalçınkaya, M. (2019). Çocukluktaki Anne Kabul-Reddinin Yetişkinlikteki Öznel İyi Oluşa Yansıması: Fonksiyonel Olmayan Tutumlar Aracı Rolü. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1): 53-75.
- Özer, İ. Ö. (2019). *Öznel iyi oluşu arttırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Özgüngör, S. ve Kapıkıran, N. A. (2011). Erikson'un Psikososyal Gelişim Dönemleri Ölçeklerinin Türk Kültürüne Uygunluğunun Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi: Ön Bulgular. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 114-126.
- Öztürk, A. H. (2018). *Varoluşçu bakışa göre hayatın anlamı ve amacının depresyon ve umutsuzlukla ilişkisi*. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- 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 İlişki: 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*, Ankara: Nobel, 60-104.
- Poppito, S.R. ve Breitbart, W. (2019). *Kanser Hastalarıyla Psikoterapi*. (Z.Armaç ve N.Tanoğlu, Çev.). İstanbul: Psikonet.
- Reinisch, G. (2013). *Hayaller Kervanı*. (N.Sipahi, Çev.). İstanbul: Homer Kitabevi
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations On the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6): 1069-1081.
- Sağlık, G. N. (2021). Psikanalitik Kuram ve Sosyal Hizmet. *FLSF Felsefe ve Sosyal Bilimler Dergisi*, (31): 435-455.
- Sarı, T. (2003). *Wellness and its correlates among university students: Relationship status, gender, place of residence and GPA* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Sarikaya, N. A. ve Öztürk, S. Alkol, Madde Bağımlılığı Tedavisi Gören Hastalarda Yaşamın Anlamı. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*, 1(1): 78-84.
- Sartre, J.P. (2021). *Varoluşçuluk*, (A. Bezirci, Çev.). İstanbul: Say.
- Saygın, Y. (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyal destek, benlik saygısı ve öznel iyi oluş düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Schnell, T. & Becker, P. (2006). Personality and Meaning in Life. *Personality and Individual Differences*, 41(1): 117-129.
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology. *American Psychologist*, 55(1): 5-14
- Semple, R. J., Lee, J., Rosa, D. & Miller, L. F. (2010). A Randomized Trial of Mindfulnessbased Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Socioemotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studies*, 19(2): 218-229.
- Serter, G. Ö. ve Yamaner, E. (2020). Pozitif Psikoloji Bağlamında Öznel İyi Oluş ve Spor İlişkisi: Ergenler Üzerine Bir Araştırma. *The Journal of Social Sciences*, 15(15): 413-420.
- Seyrek, Ö. D. ve Ersanli, K. (2017). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamın Anlami ile Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki. *Electronic Turkish Studies*, 12(4): 143-162.
- Sezer, S. (2012). A Viewto 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.
- Siegel, R.D., Germer, C.K. & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What Is It? Where Did It Come From? F. Didonna. (Ed.), *Clinical Handbook of Mindfulness*, New York: Springer, 17-35.
- Soysal, A.Ş., Bodur, Ş. ve Hızlı, F.G. (2005). Şimdi ve Burada Terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 6(4): 274-280.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S. & Kaler, M. (2006). The Meaning İn Life Questionnaire: Assesing The Presence of and Search for Meaning İn Life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1): 80-93.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S. & Otake, K. (2008). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3): 660-678.
- Steptoe, A., & Fancourt, D. (2019). Leading A Meaningful Life at Older Ages and Its

- Relationship with Social Engagement, Prosperity, Health, Biology, And Time Use. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(4): 1207-1212.
- Süler, M. (2016). *Akıllı telefon bağımlılığının öznel mutluluk düzeyine etkisinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Şehidoğlu, Z. (2014). *15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemlerli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Şimşek, N. S. (2019). *Lise öğrencilerinde öznel iyi oluş ve öz şefkat arasındaki ilişki* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Şirin, T. ve Dursun, N. (2021). Evli ve Bekâr Bireylerde Yaşamın Anlami ve Maneviyat Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *EKEV Akademi Dergisi*, (85): 469-482.
- Taş, İ. (2011). *Öğretmenlerde yaşamın anlamı yaşam doyumu sosyal karşılaştırma ve iç-dış kontrol odağının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Topkaya, N. ve Meydan, B. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Problem Yaşadıkları Alanlar, Yardım Kaynakları ve Psikolojik Yardım Alma Niyetleri. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(1): 25-37.
- Toprak, H. (2014). *Ergenlerde mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık ve psikolojik ihtiyaç doyumu* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tümkiye, S. (2011). Humor Styles and Socio-Demographic Variables as Predictor of Subjective Well-Being of Turkish University Students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160): 158-170.

- Türküm, S. (2001). Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. <https://earsiv.anadolu.edu.tr/xmlui/bitstream/handle/11421/562/M1.pdf?sequence=1> [10.11.2023].
- Türnüklü, A. ve Şahin, İ. (2004). 13-14 Yaş Grubu Öğrencilerin Çatışma Çözme Stratejilerinin İncelenmesi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 7(13): 45-61.
- Vikipedi, “Bilinç Dışı”. Vikipedi, https://tr.wikipedia.org/wiki/Bilin%C3%A7_d%C4%B1nC5%9F%C4%B1 [21.11.2023].
- Vreeswijk, M., Broersen, J. & Schurink, G. (2019). *Mindfulness ve Şema terapi*, (Alımcı, B, Çamkıran, S., Demir, B. ve Alkan, S.F. Çev.) İstanbul: Psikonet.
- Yalom, I. D. (2018). *Varoluşçu Psikoterapi*. (Z. İ. Babayiğit, Çev.). İstanbul: Pegasus.
- Yenice, M. (2020). *Lise öğrencilerinde yılmazlığı yordamada bilinçli farkındalık ve benlik saygısı* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Yıkılmaz, M. ve Gütül, M. D. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 2(16): 297-315.
- Yıldırım, M. (2019). *Bilinçli farkındalık, öz-anlayış ve anksiyete arasındaki ilişkilerin incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Bursa Uludağ Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Bursa.
- Yılmam, B. (2019). *Bilinçli Farkındalık ve Öz-Duyarlılığın Öznel İyi Oluş Üzerindeki Etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1): 20-36.

EKLER

EK-1: Ön Bilgilendirme ve Kişisel Bilgi Formu

Bu araştırma “Ergen Bireylerde Mutluluğun Kaynağı Olarak Yaşamın Anlamı Ve Bilinçli Farkındalığın Rolü” arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla yapılmaktadır. Veri toplama araçlarından elde edilecek bilgiler sadece araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Dolduracağınız anket formunda size yönlendirilen sorular haricinde kişisel bilgilerinizi (Ad-Soyad vb.) yazmanıza gerek yoktur. Araştırmadan elde edilen verilen yorumların sağlıklı yorumlanabilmesi için içten ve doğru cevapların verilmesi gerekmektedir. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ediyorum.

Melike TEKECİ

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Öğrencisi

Cinsiyet Kadın () Erkek ()

Eğitim Durumunuz Lise () Üniversite () Üniversite Hazırlık ()

Yaşınız 17-18 () 19 – 20 () 21-22 ()

Aile Gelir Düzeyi Düşük () Orta () Yüksek ()

Ailenizdeki doğum sıranız nedir? Tek () En büyük () Ortanca () En küçük ()

Anne baba tutumunuzu nasıl tanımlarsınız? İlgisiz () Otoriter () Demokratik ()

Diğer ()

Anne Öğrenim Durumu İlkokul-Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Lisans ve üstü ()

Baba Öğrenim Durumu İlkokul-Ortaokul () Lise () Üniversite ()

Lisans ve üstü ()

Anne baba birlikteliğiniz nedir ? Birlikte () Boşanmış () Anne ya da babadan biri vefat etmiş () Diğer (Belirtiniz.....)

Kendinizi genel olarak nasıl tanımlarsınız?İççe dönük () Dışa dönük () Kararsızım ()

Ekonomik koşulların, hayata bakışında, hedeflerinde, davranışlarında belirleyici olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır () Kararsızım ()

Akademik başarı düzeyinizi nasıl algıyorsunuz? Düşük () Orta () Yüksek ()

Hayatınızda mutlu olmak adına hangi etkinlikler ile ilgilirsiniz?(tek bir seçeneği işaretleyiniz)

Sosyo-kültürel faaliyetler (Kitap okuma-seyahat etmek-spor) () Sosyal medya () Arkadaşlar ile vakit geçirme () Ders çalışma () Aile fertleri ile vakit geçirme ()

İbadet sıklığınız nedir, düzenli ibadet yapar mısınız? Evet () Hayır() Bazen ()

Gelecek için hedefler belirler misiniz? Evet () Hayır () Kararsızım ()

Genel olarak sınavların(yks-ales-kpss) mutluluk için bir engel olduğunu düşünüyor musunuz?

Evet() Hayır () Bazen ()

Psikolojik ya da psikiyatrik yardım alıyor musunuz?

Evet () Hayır () Düşünüyorum ()

Özgür olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Evet () Hayır() Kararsızım ()

Hayatınızda sorumluluk sahibi bir insan olduğunuzu düşünüyor musunuz?

Evet() Hayır () Bazen ()

Genel olarak kendinizi yalnız hissediyor musunuz?

Evet() Hayır() Bazen ()

EK-2: Ergen Ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Maddeler	1	2	3	4	5
	Hiçbir Zaman Doğru Değil	Nadiren Doğru	Bazen Doğru	Genellikle Doğru	Her Zaman Doğru
1. Çevrendeki binaların ve manzaranın (örn; ağaç vb.) detaylarını hangi sıklıkta fark edersin?	1	2	3	4	5
2. Nefes alıp verişimin (ya da kalp atışımın) yavaşlaması ya da hızlanması gibi bedenimdeki değişiklikleri fark ederim.					
3. Kaslarımın gergin ya da gevşemiş olup olmadığını fark ederim.					
4. Duş aldığım ya da banyo yaptığım zaman, suyun bedenimde oluşturduğu hissi fark ederim					
5. Saçımı savuran rüzgar ya da yüzüme vuran güneş gibi fiziksel duyuumlara dikkat ederim.					
6. Saatlerin tik takı, kuşların cıvıldaması ya da arabaların geçişi gibi seslere dikkat ederim.					
7. Çevremdeki kokuları fark ederim.					
8. Renkler, şekiller, dokular ya da ışık ve gölgeden oluşan desenler gibi doğadaki sanat unsurlarını fark ederim.					
9. Ruh halim değişmeye başladığı zaman bunu fark ederim.					

10. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığını fark ettiğin zaman hangi sıklıkta kendine kızarsın?					
11. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığını fark ettiğin zaman hangi sıklıkta kaçırdığın şeyin sonuçlarını düşünürsün?					
12. Sınıfta, derste ya da bir iş toplantısında önemli bir şeyi kaçırdığını fark ettiğin zaman hangi sıklıkta kaçırdığın şeyi bulamayacağından dolayı endişe duyarsın?					
13. Düşünce ve görüşlerimin doğru ya da yanlış olup olmadığını değerlendirmekten hoşlanırım.					
14. Düşüncelerimin iyi ya da kötü olup olmadığı hakkında yargılamalarda bulunurum.					
15. Deneyimlerimin iyi ve değerli ya da kötü ve değersiz olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
16. Hissettiğim duyguların uygun olup olmadığını değerlendirme eğilimindeyim.					
17. Hissettiğim duygular bana zaman zaman yanlışmış gibi gelir.					
18. Kendi kendime hissettiğim gibi hissetmemem gerektiğini söylerim.					
19. Kendi kendime düşündüğüm gibi düşünmemem gerektiğini söylerim.					

EK-3: Mutluluk Ölçeği

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Coğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neseli olabilirim.	1	2	3	4	5

EK-4: Yaşamın Anlamı Ölçeği

Yaşamın anlamı: Yaşamak için bir nedeni olan , hayatına anlam duygusu veren , hayatının, seçimlerinin sorumluluğunu alan ve hayatı içerisinde onu motivasyonel anlamda kuvvetlendirecek ve anlamlandırarak seçenekler belirlemesidir. Bir diğer deyişle yaşam içerisinde var olma çabasıdır.	Kesinlikle Doğru Değil	Çoğunlukla Doğru Değil	Kararsızım	Çoğunlukla doğru	Kesinlikle doğru
Yaşamımın anlamını anlıyorum					
Yaşamımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum					
Sürekli, yaşamımın amacını arıyorum					
Yaşamımın net bir amacı var					
Neyin yaşamımı anlamlı kıldığını iyi bilirim					
Beni tatmin edecek bir yaşam amacı keşfettim					
Yaşamımı önemli hissettirecek şeyi sürekli arıyorum					
Ben, yaşamımın amacını veya misyonunu (görev) arıyorum					
Yaşamımın net bir amacı yoktur					
Yaşamın anlamını arıyorum					

EK-5: Ölçek Kullanım İzinleri

14:46 4G

< [İçerik] [Sil] [E-posta] [Diğer]

YAŞAMIN ANLAMI ÖLÇEĞİ ▶ ☆

Gelen kutusu

ben 21 Şub 2022
Hocam merhabalar , İstanbul Sabahattin Zaim Üversi...

Seyithan Demirdag 21 Şub 2022
melike tekeci [Redacted] 21 Şub 202...

Seyithan Demirdag 21 Şub 2022
alıcı: ben ▾

Merhaba,

Ölçeğimi kullanabilirsiniz.
İlgili dosyalar ektedir.

İyi çalışmalar,

melike tekeci [Redacted] 21 Şub
2022 Pzt, 10:15 tarihinde şunu yazdı:
| Hocam merhabalar ,

...

Yaşamın Anlamı Makalesi.pdf PDF

Yaşamın Anlamı Ölçeği-Seyithan... PDF

← Yanıtla [Redacted] → Yönlendir

14:43 4G

< [Icons] ...

**ERGEN VE YETİŞKİNLER İÇİN
BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ** > ☆

Gelen kutusu

ben 17 Şub 2022
Hocam merhabalar , İstanbul Sabahattin Zaim Üversi...

Ümüt ARSLAN 17 Şub 2022
alıcı: ben >

Merhabalar Melike,

Ölçeği kullanabilirsin. Maddeler ve analiz sonuçlarını
internetten bulabilirsin. Tezinde başarılar diliyorum.

Arslan, Ü., Uygur, S.S. Asıcı, E. (2020). The validity
and reliability of the Turkish version of the
adolescent and adult mindfulness scale. 2nd
International Conferences of Educational Research.
İzmir, Turkey

Ümüt Arslan, Ph.D. Associate Professor -
Counseling Department - İzmir Democracy
University umut.arслан@idu.edu.tr -
umutarslanizmir@gmail.com
<https://www.linkedin.com/in/arslanumuth>
https://www.instagram.com/dr_umutarslan/

----- Orijinal Mesaj -----
Kimden: melike tekeci <[Redacted]>
Kime: umut arslan <[Redacted]>
Gönderilenler: Thu, 17 Feb 2022 13:35:33 +0300
(EFT)

14:42 4G

< [Icons] ...

MUTLULUK ÖLÇEĞİ > Gelen kutusu ☆

ben 22 Şub 2022
Hocam merhabalar , İstanbul Sabahattin Zaim Üversi...

İbrahim DEMİRCİ 22 Şub 2022
alıcı: ben >

Merhaba, ölçeği 18 yaş üstündeki bireylerde
kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim.

22 Şub 2022 Sal 02:43 tarihinde melike tekeci
<[Redacted]> şunu yazdı:

← Yanıtla → Yönlendir

EK-6:Etik Kurul Onayı



T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
ETİK KURULU BAŞKANLIĞI

Sayı :E-20292139-050.01.04-25757
Konu :Etik Kurul Kararları

Sayın Melike TEKECİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi

"Ergen Bireylerde Mutluluğun Kaynağı Olarak Yaşamın Anlamı ve Bilinçli Farkındalığın Rolü"
başlıklı araştırmanız kurulumuzun 25.03.2022 tarihli ve 2022/03 sayılı toplantısında değerlendirilerek
etik açıdan uygun bulunduğu katılanların oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Nasuh USLU
Kurul Başkanı

Ek:41-Melike TEKECİ Etik Onay Belgesi (1 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :*BSFP1USSV* Pin Kodu :27522
Adres:Halkalı Caddesi No: 281 Küçükçekmece/İstanbul
Telefon:444 97 98 Faks:+90 (212) 693 82 29
e-Posta: bilgi@izu.edu.tr Web:www.izu.edu.tr
Kep Adresi:izu@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi : <https://ebys.izu.edu.tr/en/Vision/Dogrula/0N3>

Bilgi için: Zeynep Funda TEZ
Unvanı: Yeminli Katip
Tel No: +902126929606



ÖZ GEÇMİŞ

Melike TEKECİ

A.EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, İstanbul

Yüksek Lisans: İstanbul Üniversitesi, İnsan Kaynakları Yönetimi, İstanbul

Lisans: Cumhuriyet Üniversitesi, Antropoloji, İstanbul

Lisans: İstanbul Üniversitesi, Sosyoloji, İstanbul

Sertifikalar

Türkiye Dağcılık Federasyonu- Dağcılık Eğitimi

Çağdaş Drama Derneği – MEB Yaratıcı Drama Eğitmeği

Mindfulness Academy – Mindfulness Eğitmenliği

WAPP- Pozitif Psikoterapi Temel Düzey

Viktor Frankl Institute of Logotherapy (Valueİstanbul)- Logoterapi Temel ve İleri Düzey