

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

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA BİLİNÇLİ**  
**FARKINDALIK VE SOSYAL BECERİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nurefşan AVŞAR**

**İstanbul**  
**Ekim-2020**

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

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA BİLİNÇLİ**  
**FARKINDALIK VE SOSYAL BECERİLER**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**Nurefşan AVŞAR**

**Tez Danışmanı**  
**Dr. Öğr. Üyesi Nüket AFAT**

**İstanbul**  
**Ekim-2020**

## TEZ ONAYI

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 Dr. Öğretim Üyesi Nüket AFAT

Üye Dr. Öğretim Üyesi Kâmil Arif KIRKIÇ

Üye Dr. Öğretim Üyesi Demet Zafer GÜNEŞ

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Prof. Dr. Ali GÜNEŞ

## **BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ**

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım ‘**Yaşam Doyumunun Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceriler**’ 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.

Nurefşan AVŞAR

## ÖN SÖZ

Tez çalışmam boyunca bana yardımcı olan, vaktini ayıran ve yol gösteren, değerli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Nüket AFAT'A, eğitim yılım boyunca derslerinde tecrübeleriyle bizlere ışık gösteren, disiplinli ve donanımlı bir şekilde çalışmamızda desteğini esirgemeyen çok değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Kâmil Arif KIRKIÇ 'a, yüksek lisans eğitimim boyunca maddi, manevi her alanda desteğini hissettiğim anneme teşekkürlerimi sunarım.

**Nurefşan AVŞAR**

**İstanbul-2020**

**ÖZET**  
**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA BİLİNÇLİ**  
**FARKINDALIK VE SOSYAL BECERİLER**

Nurefşan AVŞAR  
Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık  
Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Nüket AFAT  
Ekim-2020, 77 Sayfa

Bu araştırmanın temel amacı yaşam doyumunun yordanmasında bireylerin bilinçli farkındalık ve sosyal becerilerinin nasıl bir etkiye sahip olduğunun incelenmesidir. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde lisans eğitimi görmekte olan 413 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise tesadüfi yöntemle seçilen, kızlar 354 (85,7) erkekler ise 59 (14,3) olmak üzere 413 öğrenciden oluşmaktadır. Verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından geliştirilen "Demografik Bilgi Formu", "Yaşam Doyumu Ölçeği", "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Sosyal Beceri Envanteri Kısa Formu" (SBE-KF) kullanılmıştır. Ölçeğin birinci bölümünde verilere yönelik frekans ve yüzde dağılımı alınmıştır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yordanmasına ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma kullanılmıştır. Değişkenler arasında farklılığı ortaya koyabilmek için ikili karşılaştırmalarda dağılımın normal olması sebebiyle t testi, ikiden fazla değişken gruplarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Grup sayısı 30'un altında olan değişkenler için ikili gruplarda parametrik olmayan istatistik yöntemi olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Farklılığın anlamlı bulunması durumunda Scheffe (Çoklu Karşılaştırma) testi uygulanmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Üniversite öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile sosyal beceri ölçeği kısa formunun duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol

alt boyutları ve SBE-KF toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ve sosyal beceri birlikte üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları, uyku kalitesi, beden algısı, boş zamanlarda yapılan, tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme, etkinliklere katılma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, cinsiyet, çalışma durumu, yaşamın geçtiği yer, medeni durum ve ciddi sağlık sorununa göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Bilinçli farkındalıkları; cinsiyet, uyku kalitesi, etkinliklere katılma sıklığı, ciddi sağlık sorunu değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, çalışma durumu, medeni durum, yaşamın geçtiği yer, beden algısı, boş zamanlarda yapılan ve tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır. Sosyal becerileri; boş zamanlarda yapılan ve etkinliklere katılma sıklığı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşırken, cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, ciddi sağlık sorunu, yaşamın geçtiği yer, uyku kalitesi, beden algısı, tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Doyum, Yaşam, Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Sosyal Beceri.

**ABSTRACT**  
**CONSCIOUS AWARENESS AND SOCIAL SKILLS IN**  
**PREDICTING LIFE SATISFACTION**

Nurefşan AVŞAR  
Master, Guidance and Psychological Counselling  
Thesis Advisor: Dr. Nüket AFAT  
October-2020, 77 Pages

The primary purpose of this study is to examine the effects of individuals' conscious awareness and social skills in predicting life satisfaction. In this research the relational survey model, one of the quantitative research methods, was used. The research group consists of 413 students studying at Istanbul Sabahattin Zaim University in the 2019-2020 academic year. The sample of the research consists of 413 students, 354 (85.7) and girls 59 (14.3), selected by chance. " Demographic Information Form ", " Life Satisfaction Scale ", "Conscious Awareness Scale" and "Social Skills Inventory Short Form" (SBE-KF) was used in the first part of the scale, the frequency and percentage distribution for the data was taken. The arithmetic mean and standard deviation were used for predicting life satisfaction of university students in order to reveal the difference between variables, t test was used because of the normal distribution in binary comparisons and one-way analysis of variance (ANOVA) was used to compare more than two variable groups. The Mann-Whitney U test, which is a non-parametric statistical method, was used in binary groups for variables with a group number below 30. If the difference was found significant, Scheffe (Multiple Comparison) test was applied.

According to the findings obtained from the research; A positive and significant relationship was found between life satisfaction and conscious awareness scores of university students. Significant relationships were found between the life satisfaction scores of university students and the affective control, social expressionism, social sensitivity, social control sub-dimensions of the short form of the social skills scale

and the SSI-SF total score. Conscious awareness and social skills together significantly predict the life satisfaction of university students. While the life satisfaction of university students varies significantly according to the variables of sleep quality, body perception, feeling lonely while doing alone activities, and the frequency of participating in activities, it does not differ significantly according to gender, work status, place of life, marital status and serious health problems. . Conscious awareness; gender, sleep quality, and the frequency of participating in activities, while serious health problems differ significantly according to variables such as working status, marital status, place of life, body perception, and feeling lonely while doing leisure time and activity alone. Social skills; While the frequency of participating in leisure time and activities varies significantly, it does not differ significantly according to the variables of gender, working status, marital status, serious health problems, place of life, sleep quality, body perception, feeling lonely while doing activities alone.

**Key Words:** Satisfaction, Life, Life Satisfaction, Conscious Awareness, Social Skill.

## İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI .....	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ .....	ii
ÖN SÖZ .....	iii
ÖZET .....	iv
ABSTRACT .....	vi
İÇİNDEKİLER .....	viii
TABLolar LİSTESİ .....	xi
KISALTMALAR .....	xiii
<b>BİRİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>1</b>
<b>GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1. Problem .....	3
1.2. Amaç .....	6
1.3. Araştırmanın Önemi .....	6
1.4. Varsayımlar .....	7
1.6. Tanımlar .....	7
<b>İKİNCİ BÖLÜM</b> .....	<b>8</b>
<b>KURAMSAL ÇERÇEVE</b> .....	<b>8</b>
<b>2.1. Yaşam Doyumu Kavramı</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler</b> .....	<b>9</b>
2.2.1. Yaş .....	10
2.2.2. Cinsiyet .....	10
2.2.3. Gelir .....	11
2.2.4. Eğitim .....	11
2.2.5. Sağlık .....	12
2.2.6. Çalışma Hayatı .....	12
2.3. Bilinçli Farkındalık Kavramı .....	12

2.4. Bilinçli Farkındalık Becerileri.....	15
2.4.1. Şu Ana Odaklanmak .....	15
2.4.2. Yargısızlık.....	15
2.4.3. Kabullenme .....	15
2.4.4. Mesafe Koyma.....	16
2.4.5. Serbest Bırakma.....	16
2.5. Bilinçli Farkındalık ile Sosyal Beceri Arasındaki İlişki .....	16
2.6. Sosyal Beceri Kavramı.....	18
2.6.1. Sosyal Becerinin Boyutları .....	19
2.6.1.2. Duyuşsal Anlatımcılık .....	19
2.6.1.3. Duyuşsal Duyarlılık .....	19
2.6.1.4. Duyuşsal Kontrol .....	20
2.6.1.5. Sosyal Anlatımcılık .....	20
2.6.1.6. Sosyal Duyarlılık .....	20
2.6.1.7. Sosyal Kontrol .....	20
<b>ÜÇÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>21</b>
<b>YÖNTEM.....</b>	<b>21</b>
3.1. Araştırmanın Modeli .....	21
3.2. Evren ve Örneklem .....	21
3.3. Veri Toplama Araçları .....	23
3.3.1. Demografik Bilgi Formu .....	23
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği.....	24
3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....	25
3.3.4. Sosyal Beceri Envanteri.....	26
3.4. Verilerin Toplanması .....	27
3.5. Verilerin Çözümlemesi .....	27
3.6. Verilerin Yorumlanması.....	29
<b>DÖRDÜNCÜ BÖLÜM .....</b>	<b>30</b>
<b>ARAŞTIRMA BULGULARI.....</b>	<b>30</b>
<b>BEŞİNCİ BÖLÜM.....</b>	<b>49</b>
<b>TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER.....</b>	<b>49</b>
5.1. Tartışma.....	49

5.2. Sonuç.....	57
5.3. Öneriler .....	59
<b>KAYNAKÇA .....</b>	<b>61</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>71</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>77</b>



## TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.2.1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri.....	21
Tablo 3.3.5 : Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Ölçeklerinin Güvenirlilik Katsayıları.....	26
Tablo 3.5. 1: Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Ölçeği Puanları Dağılımının Normalliğini Belirlemek Amacı ile Yapılan Basıklık Çarpıklık Testi Sonuçları .....	28
Tablo 4. 1: Betimsel İstatistik Sonuçları .....	30
Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri t Testi Sonuçları .....	31
Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri t Testi Sonuçları .....	32
Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Mann Whitney-U Sonuçları.....	33
Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Sorununa Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Mann Whitney-U Testi Sonuçları.....	33
Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdiği Yere Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısına Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi Sonuçları.....	35
Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	37
Tablo 4.8.1: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	37
Tablo 4.8.2: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	38
Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	39
Tablo 4.9.1: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları.....	40

Tablo 4.9.2: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	40
Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	41
Tablo 4.10.1: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	42
Tablo 4.10.2: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	42
Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	44
Tablo 4.11.1: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	45
Tablo 4.11.2: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları .....	45
Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları ve Sosyal Beceri Düzeyleri Toplam, Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları .....	47
Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları ..	48

## KISALTMALAR

SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
IBM	: International Business Machines
TDK	: Türk Dil Kurumu
NM	: New York Times
MAAS	: Mindful Attention Awareness Scale
Akt	: Aktaran
Çev	: Çeviren
Ed	: Editör
sf	: Sayfa
vd	: Ve Diğerleri
Ark	: Arkadaşları
Diğ	: Diğerleri
Avm	: Alışveriş Merkezi
SBE KF	: Sosyal Beceri Envanteri Kısa Formu
BF	: Bilinçli Farkındalık
BİFÖ	: Bilinçli Farkındalık Ölçeği
YD	: Yaşam Doyumu
DA	: Duyuşsal Anlatımcılık
DD	: Duyuşsal Duyarlılık
DK	: Duyuşsal Kontrol
SA	: Sosyal Anlatımcılık
SD	: Sosyal Duyarlılık
SK	: Sosyal Kontrol
TP	: Toplam Puan

## BİRİNCİ BÖLÜM

### GİRİŞ

Yaşam doyumundan bahsetmeden önce doyum kelimesinin ne anlama geldiğiyle konuya giriş yapmak yerinde olacaktır. Doyum; beklentilerin, isteklerin, arzu ve ihtiyaçların karşılanmasıdır (Yoltaş, 2007).

Yaşam doyumunu ise ilk olarak Neugarten tarafından kişinin sahip olduklarıyla ya da yaşantıladıklarıyla beklentilerini kıyaslaması şeklinde tanımlanmıştır (Neugarten ve diğ., 1961: 135). Kişinin istekleri ile bulunduğu durum arasındaki uyum ya da uyumsuzluk yaşam doyumunun derecesini belirlemektedir. Uyum ne kadar fazla ise yaşam doyumunu o kadar fazla olmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Mutluluk ya da yaşam doyumunu denildiğinde de belli bir duruma ya da ihtiyaca binaen bir tatminden ziyade genel olarak tüm yaşantılarda doyum anlaşılır (Özer ve Karabulut, 2003: 72).

Yoğun hayat temposunu içinde barındıran iş yaşamı, eğitim durumu, aile içi ilişkiler, geçim sıkıntısı, sürekli artan nüfusun toplu taşımalarındaki yoğunluğu artırması, trafik problemiyle oluşan bir yere yetişme telaşı, bireyin toplumdaki yeri, sorumluluklar bulunmaktadır. Bu faktörler insanları sosyal ilişkilerinde daha sinirli, fevri, düşüncesiz, kırıncı ve empatiden yoksun bir hale getirebilmektedir ve yaşamının bir parçasını oluşturan sosyal ortamlar, sosyal beceriler kişinin doyumunu etkilemektedir. Yaşamında herhangi bir işle meşgulken, bisiklet sürerken, kitap okurken, fotoğraf çekerken, ödev yaparken, ders dinlerken, yemek yerken, dizi seyrederken vb. durumlarda kendisini yaptığı aktiviteden sıyrılmış bir şekilde, düşüncelerini başka bir yöne kaymış vaziyette bulabilir kendisini. Bu durumlar anda kalamayıp en açık göstergesidir. Gündelik problemler, hedef ve sorumluluklar yaşamda olacaktır. Fakat bunlar bireyleri yapmış oldukları aktiviteden alıkoyup zihinlerini meşgul etmesi durumunda kişiyi andan uzaklaştırabilmektedir. Sadece yaşadığı ana odaklanabildiği ölçüde kişi anda kalabilir. Acele etme hali, durup düşünmeye fırsat bulamamak, çok az hissetmek, teknolojinin ilerlemesiyle beraber sosyal ağ kullanımının yaygınlaşması, anı yaşamamak, bireyi kendinden uzaklaştırmaktadır.

Sosyal beceri ve yaşam doyumuyla bağlantısı olduğu düşünölen bir diğer konu olan bilinçli farkındalıktan bahsetmeden önce farkındalık kelimesinin tanımının yapılması yerinde olacaktır. Farkındalık; ‘‘bireyin değerleri, davranışları, tutumları, bilişsel süreçleri, fiziksel özellikleri, yetenekleri vb. gibi kendi ile ilgili birçok özelliğinin bilincinde olmasıdır’’ (Aydıner, 2011). Farkındalık, bireyin içsel ve dışsal faktörler (düşünceler, duygular, eylemler ve çevre dahil) konusundaki farkındalığında oluşan zihinsel varlığın psikolojik bir terimi olarak gösterilebilmektedir (Çıkrıkçı 2016). Farkındalık, dikkatin şu ana odaklanmasını sağlamaktadır. Göz önünde olma arzusu, sosyal çevre ve toplum tarafından kabul görölme isteği, kişiyi ‘‘ben ne istiyorum, benim bu hayata geliş amacım ne, beni üzen ve mutluluğumu artıran durumlar ne, var olan sorunlarımın farkında mıyım ve bunu düzeltmek için ne yapmalıyım?’’ gibi sorular kişiyi anda tutabilir.

İnsan, sosyal bir varlık olmasından dolayı dünyaya geldiği ilk günden bu yana her zaman bir topluluğun üyesi olmuştur. İnsanlar farklı ortamlarda ve zamanlarda farklı medeniyetler kursalar da hep bir topluluk içerisinde yaşamlarını sürdürmüşler ve sosyal ilişkiler içerisinde olmuşlardır (Sezal, 2003: 83-87). İnsanlar birbirleriyle olan ilişkilerini ve etkileşimlerini iletişim sayesinde düzenlemekte ve uygulamaktadırlar. İletişimin var olması bilgilendirme, yönetme, yönlendirme, güdüleme, cesaretlendirme, ikna etme, değerlendirme vb. durumların oluşumuna zemin hazırlamış olmaktadır. Özellikle küçük yaşlardan başlayarak insanlarla iyi ilişkiler kurabilmek, gerilim yaratan ortamlarda direnç gösterebilmek, zor durumlarla baş edebilmek kişiye başarısızlık durumlarının altından kalkabilme gücü kazandırır. Sosyal beceriler kişilerin günlük yaşam etkileşimlerinde kullanılan sözel ve sözel olmayan tüm davranışlardır (Sevinç, 2005). Dolayısıyla iki etken, (bilinçli farkındalık, sosyal beceri) yaşam doyumunu belirleme konusunda önemli role sahiptir.

Araştırmada yaşam doyumunun yordanmasında bireylerin bilinçli farkındalık ve sosyal becerilerinin nasıl bir etkiye sahip olduğunu incelemek amaçlanmıştır. Bu araştırmada ‘‘Yaşam doyumunu yordamada bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin etkisinin incelenmesi’’ temel problem olarak kabul edilmiştir.

## 1.1 Problem

Bu bölümde; problem, amaç, araştırmanın önemi, varsayımlar, sınırlılıklar ve tanımlar bölümlerine yer verilmiştir.

Yaşam doyumu kişinin hedef, beklenti, ilgi ve standartlarından oluşan durumunu, kültür ve değer sistemi içinde yaşayış biçimini aktarmaktadır. Yaşam doyumunun bileşenleri, bireyin fiziksel sağlığı, uyum becerisi, psikolojik iyi olma hali, çevresiyle ilişkileri ve sosyoekonomik durumudur (Balat ve Akman, 2006). Yaşam doyumu insanın elindeki imkanları, yaşadığı hayat, memnuniyet düzeyi, kendisine koyduğu hedefleri gerçekleştirme durumu gibi faktörlerle ilişkilidir.

Yaşam doyumu, bilişsel kuramla uyumlu olarak, "kendi yaşam koşullarının standartlarla uyumluluğuna dayalı karşılaştırmalar hakkında bireyin bilişsel yargısı" olarak nitelendirilir (Diener ve ark. 1985).

Geçmişten günümüze kadar süregelen hayatı devam ettirme hali, problemler ve çözme becerileri, iş hayatına giren insanların yaşadıkları, aile içi ilişkiler, sosyal ortamlar kişinin hayatta birçok kimliğe bürünmesine sebebiyet vermektedir. Bireyin iş kendisine koyduğu hedefleri gerçekleştirme serüveni, bazı zamanlar istediğini başaramamaya birleşen durum kişiyi strese sokabilir. Bu sebeple ailesinde, arkadaş ortamında, yolda, toplu taşıma araçlarında sahip olduğu kimlik içinde sıkışmış bireyin düşünceleri yaşam doyumunu etkileyebilir. Değişen dünyanın getirdiği sürekli bir yenilik haliyle beraber, yapılması gereken sorumlulukların çokluğuyla zamanın kısıtlılığı insanları adeta bir yarış temposunun içine almaktadır. Teknolojinin ilerlemesiyle özellikle de telefon insanların hayatında önemli bir role sahip olmaya başlamıştır. İnsanlar uzun zamandır görmediği bir arkadaşıyla bulunduğu zamanlarda bile sohbet etmek yerine telefona uzanır vaziyete gelmiş bulunmaktadır. Nüfusun her geçen yıl artması toplu taşımayı kullanan insanlarda ve gerginlik oluşturmaktadır. Gözlemler doğrultusunda her gün birçok kez kavgaya, şiddete özel aracıyla çıkan insanlarda, gerginliğe şahit olunmuştur. Kişinin hayatının bir parçası olan bu döngü, yaşamdan alınan hazzın ne boyutta olduğunu düşündürmektedir.

Bireylerin yaşamlarını nasıl değerlendirdikleri, gelecekte ne bekledikleri ve beklentilerinin karşılanma oranı da kişilerin yaşam doyumunu etkileyebilmektedir (Yılmaz ve Altınok, 2009). Hayattan memnun olma düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artacaktır. Bunun yansıması birey kendisinde olmak üzere, ailesi,

arkadaşları ve yakın çevresindeki insanlarda da bilişsel duygusal ve davranışsal olarak görülmektedir. Sürekli yalnızlıktan dem vurma hali, hüznü şarkıların dinlenerek isyana itme durumu çocuklara kadar inmiştir. Kullanımı milyonları aşan instagram ağında mutsuzken bile mutlu görünme isteği, twitterda ise hüznü, isyan, memnuniyetsizlik, hayatında tek iyi bir şey bile olmuyormuşçasına yapılan paylaşım sayıları her geçen gün artmaktadır. Farkında olmak, uyanmak, şu anda olanları tanımaktır ve insanlar nadiren farkında olur. Genellikle, dikkat dağıtıcı düşüncelere ya da şu anda olanlarla ilgili düşüncelere yakalanmak farkındalığı engellemektedir (Germer, Siegel ve Fulton, 2005, akt. Yazıcı, 2020: 9).

Ne istediğinin ne hissettiğinin farkında olmayan insanlar, yalnız kalmamak için kalabalıklara karışmak, tek başına bir aktivite yapamamak veya başkaları yalnız etiketi yapışmasın gibi sosyal becerilerine etkileyecek duruma girebilir. Yapılan son araştırmalarda yaşam memnuniyeti olumlu duyguların derecesi olarak değerlendirilmektedir. Yaşam doyumu kişinin öznel mutluluk ve refah düzeyinin bir göstergesi olarak da değerlendirilebilir (Charu, 2012).

Gündelik telaşlar, hızlı ve stresli yaşam, ekonomik kazanç elde etme çabası, sosyal ilişkilerde takınılan tavır, güven dolu dostluk ilişkilerinin yerini keşkelere bırakması, ortak mekanlar (toplu taşıma araçları, avm, hastane, kafe vb.) planlanan hedefler, insanların kendilerine vakit ayırmalarına engel olabilmektedir. Bu etkenlerin altında sıkışmış kişi, kendisini dinlemeye, kendisiyle vakit geçirmeye, hissettiklerini içselleştirmeye vakit bulamayabilir. Vakit bulsa dahi aklının bir ucunda hep ardında bıraktığı; öğrenci için ödevleri, çalışan biri için hedefleri, ev hanımları için evinin düzeni, gibi örneklerini artırabileceğimiz bu gibi durumlarla kişi bir türlü ‘an’ da kalamayabilir.

*Buradaki eksiklikler sosyal dünyada yetersizliğe veya kişiler arası ilişkilerde tekrar tekrar felakete yol açar. Hatta tam da bu becerilerin eksikliği, en parlak zekâlı kişilerin ilişkilerini berbat ederek, ukala, itici ya da duyarsız olarak algılanmalarıyla sonuçlanır. Bu sosyal yetenekler kişinin bir ilişkiyi şekillendirmesine, başkalarını harekete geçirip teşvik etmesine, yakın ilişkileri sürdürbilmesine, insanları ikna edip etkilemesine ve rahatlamasına olanak tanır (Goleman 2005; 144–148, ).*

İnsanlar, sosyal birer varlık olduğu için diğer insanlarla birlikte yaşama eğilimindedirler. Bir arada yaşamanın gereği olarak birbirleriyle etkileşim kurmak ve topluma uyum sağlamak durumundadırlar. Topluma sağlıklı bir uyum yapabilmek için bireylerin birbirlerine duygularını, düşüncelerini, isteklerini iletebilmeleri önemlidir (Uzamaz, 2000). Bu nedenle kurulan sosyal ilişkiler, bireylerin olaylar hakkında neden-sonuç ilişkisi kurabilmesi ve farkındalığını artırarak olayları anlamlandırmasında etkili olabilir. Örneğin kişinin ters, beklenmeyen bir tepki alması soru işaretini kendisine çevirir. İnsanlar ile sürekli iletişim halinde olunması, davranışların dozunu ayarlama konusunda yansıtıcı bir etkiye sahiptir. Bu sebeple öz farkındalığın sosyal bir yanı olduğu sonucuna varılabilir.

*Yüksek bilinçli farkındalık psikolojik iyi oluşu sağlar, kişinin yaşadığı ilişkilerden aldığı doyumunu artırır ve problemlerle daha etkili baş edebilmesini sağlar. Yaşam doyumunu ve olumlu duygular bilinçli farkındalıkla pozitif yönde ilişkilidir. Hem bedensel hem de zihinsel sağlığın artırılmasında bilinçli farkındalık etkilidir. İyilik haline ve mutlu olmaya canlı ve açık bir şekilde tecrübelerin farkında olmak doğrudan katkı sağlar. (Brown ve Ryan, 2003).*

Bilinçli farkında olmak uyanık olmak ve şu anda olan olayları tanımaktır. (Germer, 2004).

Kişi duygu ve düşüncelerini kontrol altında tutarak sinirlendiği durumlarda fevri bir davranışta bulunmasının önüne geçerek, haklı olduğu konularda bile düşünüp tartarak eylemde bulunmasını sağlayabilir ve bu durum kişinin sosyal becerilerine olumlu bir şekilde yansiyabilir. Örneğin birey kendisine “içinde bulunduğum an, bilinçli farkındalık anı” kontrol bende. “Vereceğim sert bir çıkışın ne bana ne de karşı tarafa faydası olmayacaktır”. “Kafamı toparlayana kadar tepkide bulunmamalıyım” şeklinde düşünerek seçimlerinin sebebinin kendisinin olduğu fark etmiş olur.

*Kişinin duygularına yönelik farkındalığının olması ve duygularını uygun bir şekilde ifade edebilmesi, yaşam kalitesinin artmasını, kişilerarası ilişkilerde olumlu sonuçlar almasını ve yaşama dönük pozitif algısının çoğalmasını sağlamaktadır. Duygu düzenlemedeki sorunlar ise kişilerarası ilişkilerde problemlere, kaygı düzeyinin artışına ve ruhsal sıkıntılara sebep olmaktadır. Bu nedenle kişinin yaşam doyumunu da olumsuz yönde etkilenmektedir (Tümkaya ve ark., 2008).*

Bu doğrultuda araştırmanın temel problemi yaşam doyumunu yordamada bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin etkisidir.

## **1.2. Amaç**

Bu araştırmanın temel amacı yaşam doyumunun yordanmasında bireylerin bilinçli farkındalık ve sosyal becerilerinin nasıl bir etkiye sahip olduğunu incelemektir.

Bu amaçtan yola çıkarak araştırmada aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu, bilinçli farkındalıkları ve sosyal becerileri arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
5. Bilinçli farkındalık ve sosyal beceri yaşam doyumunu ne düzeyde yordamaktadır?

## **1.3. Araştırmanın Önemi**

Yapılmakta olan okumalar sonucunda yaşam doyumunu yordamada bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin nasıl bir etkiye sahip olduğunu inceleme düşüncesi merak uyandırmıştır. Bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin yaşam doyumunu yordamadaki gücü, birbirleriyle ne düzeyde ilişkilerinin olduğu araştırılmak istenmiştir. Bu nedenle etkiyi incelemek adına araştırma yapma ihtiyacı hissedilmiştir. Bu araştırma kapsamında yaşam doyumunu bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin birbirleriyle olan ilişkisi incelenmiştir. Bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığı sorusuna cevap bulunmuştur. Bu konunun literatürde yaşam doyumunu, sosyal beceri ve bilinçli farkındalık gibi üç faktörü birden inceleyen araştırmaların daha az sayıda olması sebebiyle alan yazına katkı sağlaması açısından önemlidir.

Sosyal becerinin düşmesini etkileyen faktörler, yaşanan anın nasıl farkında olunacağı, yaşamdan alınacak doyumun gündelik hayatta nasıl bulunabileceği gibi

konular üzerinde durulduğu için, genç ve yaşlı insanların bu araştırmadan kendisine pay çıkarabileceği, kendi hayatlarını, benliklerini tekrar gözden geçirme konusunda yardımcı olacağı umulmaktadır.

Psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında okuyan öğrencilerinin, rehberlik öğretmenlerinin ufkunu açma konusunda fayda sağlayacağı, ayrıca psikolojik danışma alanında, bilinçli farkındalık ile sosyal beceri programlarının hazırlanmasında bu çalışmanın katkısı olabileceği düşünülmektedir. Bu sebeple iki etmeni incelemenin, yaşam doyumunu yordama konusunda alan yazına önemli katkılar sağlayacağı ve araştırmanın önemini daha da artıracacağı düşünülmektedir.

#### **1.4. Varsayımlar**

1. Araştırmaya katılım gösteren üniversite öğrencilerinin ölçeklerdeki maddelere içtenlikle yanıt verecekleri varsayılmıştır.

#### **1.5. Sınırlılıklar**

1. İstanbul ili Avrupa yakasında bulunan özel bir üniversitede 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim görmekte olan 413 Lisans öğrencisinin ölçeklere verdikleri yanıtlar ile sınırlıdır.

#### **1.6. Tanımlar**

**Yaşam doyumunu:** Yaşam doyumunu, bireyin nelere sahip olmak istediği ve gerçekte sahip olduklarının kıyaslanmasıyla ortaya çıkan durum ya da sonuçtur (Altay ve Aydın Avcı, 2009: 275)

**Bilinçli farkındalık:** Bilinçli farkındalık, kişinin fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerini aktif ve açık bir şekilde gözlemlemeye dayandırılmaktadır. (Koyun, 2018).

**Sosyal beceri:** Bireyin sosyal yeterliliğe sahip olması, çevresi ile uygun şekilde etkileşim kurabilmesi için gerekli olan sosyal becerilerinin olması ve gerekli ortamlarda bu becerileri kullanabilmesi demektir (Kocabaş ve Akkök 2012).

## İKİNCİ BÖLÜM

### KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu kısımda doyumun tanımı, yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve sosyal beceri açıklanmıştır.

#### 2.1. Yaşam Doyumu Kavramı

Son senelerde pozitif psikolojiyle ilişkili olarak akla gelen mutluluk, öznel iyi oluş ve doyum, adından çokça söz edilen kavramlar haline gelmiştir.

Küreselleşen ve değişen dünyamızla birlikte bilim, sanat, ticaret, teknoloji ve sanayi alanındaki yenilikler, iletişim teknolojilerindeki gelişim, iş yaşantısı, aile ve arkadaş ortamı, sorumluluklar insanları haz ve mutluluk kelimelerini sorgulamaya, hayatlarının içine almaya çalışan bir durum haline getirebilmektedir. Yaşam doyumunu tanımlamak için, öncelikle doyum kavramını tanımlamanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Doyum kavramı, beklentiler, gereksinimler ve dileklerin karşılanması ya da açlık, cinsellik gibi bir takım temel biyolojik ihtiyaçların giderilmesi ya da sevgi, başarı, merak gibi ruhsal gereksinimlerin doyurulması sonucunda organizmada denge halinin yeniden sağlanması şeklinde tanımlanmaktadır (Akandere ve ark., 2009). Beklenti ve isteklerini yaşamıyla uyuşturan bireyler içsel bütünlüğünü yakalamakta, bu bireylerin tatmin düzeyi yüksek olmaktadır. İçsel doyum algısı yaşam kalitesini arttırmaktadır (Altay ve Avcı 2009). Yaşam doyumu; bir bireyin beklentileriyle elinde bulunanların karşılaştırılmasıyla elde edilen durum ya da sonuç insanın yaşamla ilgili genel tutumu olarak tanımlanabilir. (Haybron, 2004: 3). Polat (2014)'a göre birey yaşam doyumuna, bireysel tecrübelerin haricindeki kuralların, hayata dair yargılarla başarıların karşılaştırılarak değerlendirilmesi neticesinde ulaşılır (Polat, 2014). Dünya Sağlık Örgütü, yaşam doyumu kavramını bireyin içinde bulunduğu toplumun değerler sisteminde ve kültüründe kendi yaşamını algılayış biçimi olarak tanımlamaktadır. (Demiralp ve diğ., 2015).

*Yaşam doyumu, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunu, aile içi ve dışı sosyal ilişkilerini, inançlarını ve çevre etkilerini kapsar. Günlük hayatında mutluluk duyma, fiziksel olarak iyi hissetme, hayatı anlamlı bulma, amaçlarına ulaşma konusundaki motivasyon, olumlu bir kimlik, ekonomik düzey, kendini güvende hissetme ve doyurucu sosyal ilişkiler yaşam doyumunu etkileyen unsurlardır (Ünal, 2011).*

Yaşam doyumu yüksek olan kişilerin:

1. Günlük yaşamdaki etkinliklerden zevk alması,
2. Yaşamının bir anlam taşıması, yaşamıyla ilgili amaçlarının olması ve geçmiş yaşamının sorumluluğunu kabul etmesi,
3. Yaşamı boyunca öngördüğü amaçlara ulaştığı inancına sahip olması,
4. Olumlu bir "ben" imgesine sahip olması ve zayıflıkları ne olursa olsun, kendini değerli bir varlık olarak kabul edebilmesi,
5. Yaşama karşı genelde iyimser bir tutum içinde olması beklenmektedir. (Neugarten, 1961; Akt. Ümmet, 2012: 55)

## **2.2. Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumu birçok şeyden etkilenebilmektedir. Bunlar mutluluk, hayata yüklenen anlam, hedeflere erişme konusunda uyum, gündelik hayattan alınan haz, bireylerin beden algısından memnun olma durumu, pozitif kişisel kimlik, güvenlik, ekonomik ve sosyal ilişkiler olarak sıralanabilir (Yılmaz ve Arsan, 2013).

Yaşam doyumuna etki eden etmenler aşağıdaki gibi sıralanmıştır (Keser, 2005; Baykoçak, 2002):

- Gündelik yaşamından mutluluk,
- Hayatı anlamlı bulmak,
- Amaçlarına erişebilmek için uyum göstermek,
- Yaşama pozitif bakabilmek,
- Kimliğini olumlu değerlendirmek,
- Fiziksel görünüşünden memnun olmak,

- İyi bir geliri olmak, kendini güvende hissetmek,
- Fiziksel ve ruhsal olarak iyi hissetmek,
- Toplumsal ilişkileri iyi olmak.

### **2.2.1. Yaş**

Yaşam doyumu ile yaş arasındaki ilişkiyi araştıran çalışmalarda genellikle yaş arttıkça yaşam doyumunun azaldığı görüşü hâkimdir. Bununla birlikte gençler olumlu ve olumsuz duyguları daha yoğun yaşamakta, yaşlı bireyler ise gençlere göre yaşamlarını daha olumlu değerlendirmektedir (Robinson, 1973; akt. Gümüş, 2006).

Katılımcıların yaşları 25 ve altı, 26-35, 36-45, 46 ve üzeri olarak gruplandırılan bir çalışmada, yaşam doyumu ile yaş değişkeni arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Benli ve Yıldırım, 2017: 175).

Deneyle, yaşam doygunluğunun insanlar büyüdükçe büyüdükleri ve daha bilgili hale geldikleri için nasıl büyüdüğünden bahseder, böylece yaşlandıkça ve hayattaki önemli şeyleri daha iyi anladıkça hayatın daha iyi olacağını görmeye başlarlar (Palgi ve Shmotkin, 2010).

### **2.2.2. Cinsiyet**

Araştırmalar cinsiyetin yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde etkilediğini göstermektedir (Ünal ve Şahin, 2013).

245 kadın ve 160 erkek katılımcının dahil edildiği bir çalışmada kadın katılımcıların yaşam doyumlarının erkeklere oranla istatistiksel olarak daha yüksek olduğu bulunmuştur (Yıldırım, 2017: 38).

Yapılan çalışmalara baktığımızda iki cinsiyet arasında mutluluk ve doyum açısından çok az bir farklılaşma olduğu ortaya çıkmıştır (Huebner, 2004: 66).

### 2.2.3. Gelir

Dilmaç ve Ekşi (2008) tarafından yapılan araştırma sonucunda gelir düzeyi değişkeni doyum algısı üzerinde etkili bir yordayıcı olarak saptanmıştır.

Maslow'a (1943) göre, bireyler belirli bir düzeyde doyuma ulaştıkları zaman mutluluğa ulaşırlar, daha üst düzeydeki ihtiyaçları doyurulduğu zaman ise daha üst düzeyde mutlu olacaklardır. İhtiyaçların doyurulmasının yaşam doyumunu olumlu yönde etkilediğine dair çalışmalar bulunmaktadır (Diener, 2000; Diener, Horwitz ve Emmons, 1985).

Yıldırım (2017: 41) tarafından yapılan araştırmaya 405 katılımcı dahil edilmiş ve gelir düzeyleri ile yaşam doyum ölçeği skorları arasındaki korelasyon incelenmiştir. Araştırma sonucunda yaşam doyum ile gelir düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bulgular çerçevesinde katılımcıların yaşam doyumunu ölçeğinden elde ettikleri skorların ekonomik durum ile pozitif korelasyon gösterdikleri gözlemlenmiştir.

### 2.2.4. Eğitim

Plagnol ve Easterline (2008), daha eğitilmiş kişilerin isteklerini karşılama ve aile hayatlarında mutlu olma becerilerinin daha yüksek olması sebebiyle daha mutlu olduklarını ifade etmektedir. (Akt: Şimşek, 2011, s. 74).

Keser (2005: 85), tarafından yapılan bir araştırmada katılımcıların eğitim seviyelerine göre yaşam doyumları incelenmiş ve üniversite mezunu katılımcıların, lise ve altı düzeylerden katılımcılara oranla daha düşük olduğu bulgulanmıştır. Diğer bir deyişle eğitim seviyesi arttıkça yaşam doyumunda da bir düşüş gözlemlenmiştir.

Özer (2001: 105), tarafından uygulanan bir araştırmada eğitim düzeyi ile yaşam doyumunu arasında iki yönlü varyans analizinde anlamlı düzeyde fark bulunmuştur.

Schaefer (2003) ise eğitim düzeyinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediğini rapor etmişlerdir (akt: Selim, 2008).

### **2.2.5. Sağlık**

Yaşlı 99 bireyle yapılan araştırmada, yaşlı bireylerde yaşam doyumu, fiziksel durum, duygusal sağlıklılık, sosyal destek ve denetim odağı arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu araştırma sonucunda, fiziksel sağlıklılığın yaşam doyumunun en önemli belirleyici etkeni olduğu belirlenmiştir (Abu Bader, Rogers ve Barush, 2002).

Şener vd. (2008), yaş, medeni durum, gelir, eğitim gibi değişkenler ile aile, yakın akraba ve arkadaş ilişkilerinin yaşlılarda yaşam doyumu üzerine etkilerini inceleyen bir çalışma yapmışlardır. Sağlığın hem kadınlarda hem erkeklerde yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisi olduğu ortaya çıkmıştır.

### **2.2.6. Çalışma Hayatı**

Yaşam doyumuna etki eden etmenlerin başında kişinin genel yaşamında fazlaca yer tutan iş yaşamı gelmektedir. Bu bağlamda iş yaşamından elde edilen doyum ile yaşam doyumunu arasında etkileşim olduğu yerleşmiş bir fikirdir (Keser, 2005).

İşsiz insanların, maddi durumlarının kötü olması, kendilerini işe yaramaz hissetmeleri, yetenek ve bilgilerini uygulama alanından yoksun kalmaları, yaşamlarının gidişatına yönelik kontrollerinin düşük olması nedeniyle açığı belirttiklerini belirtmektedir (Frey ve Stutzer, 2002, akt. Haller ve Hadler, 2006).

## **2.3. Bilinçli Farkındalık Kavramı**

Bilinçli farkındalık kavramına geçilmeden önce “benlik” ve “farkındalık” kavramına değinmenin yerinde olacağı düşünülmektedir.

Benlik, kişinin içindeki kendilerini gözlemleyen, yargılayan, değerlendiren ve davranışları düzenleyip onları yöneten bir güç olarak tanımlanmaktadır. Kişinin kendisine yönelik düşünce ve algılarını kapsayan kendilik kavramı, bireyin ne olduğuna yönelik düşüncelerinin yanında neyin nasıl olması gerektiği hakkındaki tutumlarını da içermektedir (Öz, 2004).

Farkındalık bireyin eleştirmeden gözlem yapması ve kendine karşı anlayışlı davranması olarak tanımlanmakta ve iyileşmenin temel unsuru olarak kabul edilmektedir (Germer, 2018; Williams ve Penman, 2017). Budist bir rahip ve aynı zamanda bilgin olan Nyanaponika Thera'ya göre de farkındalık, aslında bir başlangıç noktasıdır çünkü zihni tanımak için güvenilir bir anahtardır; odak noktasıdır çünkü zihnimizi şekillendiren mükemmel bir araçtır; ulaşılabilecek son noktadır çünkü zihnin özgürlüğünü kazanmasının ulvi manifestosudur (Kabat Zinn, 2015).

İlk olarak Kabat-Zinn tarafından kavramsallaştırılan bilinçli farkındalık dikkat, farkında olma, rahatlama ve içgörüyü içeren, bireyin içsel kapasitesine ilişkin sistematik bir yaklaşımdır (Savel ve Munro, 2017). Kişinin dikkatini bir olayda çok fazla harcaması onu depresyona sokabilir. Bu aşırı düşünmenin sonucudur. Farkındalığın kişiyi şu ana yöneltmek depresyondan uzak tutmasında veya var olan depresyonunu azaltmasında etkisi büyüktür denilebilir.

Zihnimiz işleyişi sırasında geçmiş yaşantılarla ya da gelecekte yaşanacak durumlar arasında hareket halindedir. Bu hareket hali literatürde otomatik pilot olarak tanımlanmaktadır. Otomatik pilot kavramı, bireyin şimdiki algısının bilincinde olmadan ya da bilinçli bir hedefi olmaksızın hareket ettiği zihin halidir (Crane, 2009, Akt: Ögel, 2015:6). Örneğin, yüz yıkarken suyun ferahlatıcı ve yüze değdiğinde oluşan canlılık veren hissine dikkat etmek yerine yıkamadan önce yapılan şeye veya yıkadıktan sonra yapacağı şeylere odaklanmaktadırlar. Yüz yıkamak burada otomatik hale gelmektedir Dün tartıştığı kişiye “keşke şu lafı da söyleseydim”, akşama yemekte ne pişirsem?”, “yarınki maçı kazanacak mıyız acaba?”, “hoca çok fazla ödev verdi” gibi türevlerinin eklenebileceği birçok düşünce insanların kafasında dönüp durarak onları aslında yaşadığı andan uzaklaştırmaktadır. Bireyin her zaman yaptığı, alışkanlık haline gelmiş aktiviteler sırasında bilinçli şekilde dikkatini vermemesi aynı anda birçok aktivitenin yapılmasını sağlar. Ruhsal sorunlara karşı yatkınlık göstermelerine neden olarak günlük yaşamda karşılaştıkları sorunlarla baş etmelerini zorlaştırır ve otomatik hale getirir (Ögel, 2015:6-7).

Farkındalık Ne Değildir?

Farkındalığı tam anlamıyla tanımlayıp anlamak, bu kavramın ne olmadığını bilmekten geçmektedir. Siegel ve diğerlerine (2009) göre:

- Farkındalık, boş bir zihne sahip olmak demek değildir. Zihnin birçok şeye değil sadece bir şeye odaklanması demektir.
- Farkındalık, duygusuz olmak demek değildir. Kendimize odaklanarak duygularımızdan daha fazla haberdar olabilmektir.
- Farkındalık, yaşamdan elini eteğini çekmek anlamına gelmez. Farkındalığın meditasyonla yakın ilişkisi olması ve meditasyonun da Budist rahiplerle özdeşleştirilmesi farkındalığın yaşamdan el etek çekmek gibi düşünülmesine yol açmıştır. Hâlbuki farkındalık, hayat koşturması içerisinde kaybolmayı engelleyerek hayatı daha canlı bir şekilde yaşamayı mümkün kılmaktadır.
- Farkındalığı, acılardan uzaklaşıp manevi bir yaşama geçiş olarak değerlendirmek de doğru değildir. Farkındalık; acıların farkına varmak, onları kabullenip sabretmek ve nihayetinde sorunların üstesinden gelebileceğimize inanmaktır (akt. Erkoç, 2017).

Bilinçli farkındalığı en kısa haliyle anlatan; ‘‘Hayat bir gündür, o da bugündür’’, ‘‘Geçmiş ve gelecek bugünümüzü çalan iki hırsızdır’’ cümleleri söylenebilir.

‘‘Sati’’ ilk olarak 1881 yılında Rhys Davids tarafından ‘‘mindfulness’’ olarak İngilizceye çevrilmiştir (Gethin, 2011). Anlık neler hissettiğimizi bilme, yeteneklerimiz hakkında gerçekçi bir değerlendirme ve yerinde bir öz-güven algısıdır (Elias ve Mocerı, 2012). Bilinçli farkındalığın özellikleri; gözlemlene, tanımlama, bilinçli eylemde bulunma ve yargısız kabul etmek olarak ifade edilmektedir (Baer, Smith ve Allen, 2004: 193). Dış kaynakların da etkisiyle şekillenen; kişinin değerlerine, kimliğine, duygularına, amaçlarına, bilgisine, yeteneklerine ve kapasitesine dayanan bir süreçtir (Gardner ve ark. 2005).

Farkındalık kazanabilmek için örneğin;

- Çay içerken çayın tadını, kokusunu ve bardağın sıcaklığını,
- Duş alırken suyun tenle temasını,
- Yağmur altında yürürken toprak kokusunu,
- Sonbahar mevsiminde yürüyüş yaparken ayağın yapraklara değerken çıkardığı sesi,
- Dondurma yerken tadını hissetmek.

## **2.4. Bilinçli Farkındalık Becerileri**

### **2.4.1. Şu Ana Odaklanmak**

Depresif bir kişi, çevresinde olanlara dikkat etmek yerine olumsuz düşüncelerle uğraşır. Aynı şekilde takıntıları, fobileri olan ya da stres yönetimi yapamayan kişiler sürekli gerçek olmayan duygular veya düşünceler ile uğraşmaya devam eder ve şimdiki anda nelerin olduğunu farkına varamaz (Demir, 2014).

Geçmiş bir anıdır ve geçmişte kalmıştır, değişmez. Gelecek belirsizdir. Yaşanmış olaylar için duyulan pişmanlık ve yaşanacak olaylar için duyulan kaygı şu anın yaşanamamasının sebebidir.

### **2.4.2. Yargısızlık**

İnsan zihni duygu ve düşüncelerini değerlendirme eğilimindedir. İyi, kötü, güzel, çirkin, doğru, yanlış, yararlı, zararlı gibi etiketlemek zihnin otomatik alışkanlığıdır. Bu yargılarla birlikte, nesnelere kişisel değerlendirip tepki veririz (Thera, 2001).

Farkına varılmadığı zaman, düşünceler şimdiki anı nesnel ve şeffaf görmeye engel teşkil eder. Farkındalık pratiğinde takip edilen yön, yargılarımızın kaçınılmaz ve kısıtlayıcı olduğunu bilerek, basitçe zihnimize ve bedenimize gelen her ne ise şahit olmak ve onları ayıplamadan veya peşine düşmeden farkındalıkla izlemektir. (Kabat Zinn, 2009).

Örneğin; kişi, saçlarının beyaz olması, boyunun kısa olması, burnunun kambur olması gibi kendisiyle ilgili şeylerle devamlı ilgilenme halindedir. Yargısızlık ile kişi bu faktörlere etiketleme yapmadan olduğu gibi kabul eder. Kişi bunun için kendisine karşı şefkatli olmalıdır.

### **2.4.3. Kabullenme**

Kendimizi kabul ettiğimizde sadece kendimize değil tüm insanlara karşı yumuşar, daha anlayışlı oluruz. Kabullenmek sayesinde korku, endişe, üzüntü gibi durumları

reddetmekten dolayı oluşan problemlerle mücadele etmemize olanak sağlayan bilinçli farkındalığın önemli bir unsurudur (Siegel, 2010, akt. Özyeşil, 2011:42).

Spesifik olarak, bireylerin deneyimlerini gözlemlemek yerine, yargısız bir tutumla deneyimlerini kabul etmek, daha fazla esnekliğin ve uyumsuz düşüncenin kökenindeki kavrayışın anlaşılmasına olanak tanır (Baer, 2004).

#### **2.4.4. Mesafe Koyma**

Bilinçli farkındalığa ulaşan kişi duygu ve düşüncelerinin farkındadır. Duygu ve düşüncelerle özdeşleşmeden, bir adım uzaktan izlemek mesafe koymaktır. Mesafe koyarak kişi düşüncelerinin sadece bir düşünce olduğunu, kendisinin bir parçası olmadığını anlamayı başarabilir (Demir, 2014).

Örneğin; sınıfta sunum yapacak bir öğrenci, sunum sırasında kekeleyeceği, her şeyi birbirine karıştıracağı düşüncesini gerçek gibi yaşar. Mesafe koyma kişinin düşüncesinin kendisi olmadığıdır. Onları uzaktan seyretmesi demektir.

#### **2.4.5. Serbest Bırakma**

Bireyler kaygı, korku, endişe gibi olumsuzluklar içeren otomatik düşünceler üretmektedir (Taşdemir, 2018).

Zihnimizde var olan bu negatif ve pozitif fikir ve hislerin kişiyi kontrol etmeden geçmesine yardımcı olmak serbest bırakmanın amacıdır. Farkındalık sayesinde bu deneyimler serbest bırakılır. Başka bir deyişle farkındalık, kişide rahatsızlık uyandıran bu içsel deneyimlere tepkide bulunmak yerine yanıt verebilmeyi geliştirmektedir (Demir, 2014).

### **2.5. Bilinçli Farkındalık ile Sosyal Beceri Arasındaki İlişki**

İnsanın doğası gereği sosyal bir varlık olduğundan ilk bölümde bahsedildi. İletişimle birlikte birey bilgi alma, bilgi verme, olaylara yön verme, planlar kurma, dönüt alma,

ikna kabiliyeti, cesaret gibi durumlarda yer almaktadır. Toplum içinde insanların yaşamını devam ettirebilmesi, iletişimsiz çok güç bir durumdur. Evinde aile üyelerine, arkadaş grubunda arkadaşlarına, çalışma ortamında çalışanlara karşı kurulan iletişimde birbirlerini anlamaları kişileri amaçlarına ulaştırmada bir yol görevi görmektedir. İnsanların işlerindeki çalışma saatleri günlerinin yarısından fazlasını kaplamaktadır. Bulunulan diyalog ve alınan tepki, kişinin nasıl davranması gerektiğine ışık tutmaktadır.

Kalabalıklaşan dünya, bir arada yaşama mecburiyeti, kültür, dil farkı ve diğer çevresel etkenler kişiyi düşük bir moda itebilir. Kafasında birçok düşünce dönen insan, sinirli, aksi, düşüncesiz birine dönüştürebilmektedir. Bu etkenler kişiyi andan alıkoyabilmektedir. Herhangi bir işle meşgul olduğu sırada yarına yetiştirmesi gereken ödevleri, sabah yetişemediği toplantıyı, işlerinden fırsat bulursa temizleyeceği evini düşünürken bulur kendini. Sayısı çoğaltılabilecek örnekler kişinin öz farkındalığını düşürmektedir. Kişinin birden fazla düşüncesi, sorumluluğu, olumsuz yaşantıları olabilir ki bu çok doğal bir durumdur. Her zaman her şey dört dörtlük gitmeyebilir.

*Bireylerin, kendini ifade edebilmeleri, fiziksel ve zihinsel anlamda kendilerini iyi edebilmeleri, bir gruba ait olabilme duyarlılığını gösterebilmeleri gibi bazı ihtiyaçlarını tatmin eden serbest zaman etkinlikleri; bunların yanı sıra bireyin sosyalleşmesi, yerleşim yerine dâhil olması, yaşamın getirdiği stres ve zorunluluklardan uzaklaşması gibi önemli rollere sahiptir (Karlı ve diğ., 2008: 80-91).*

Suğur vd. (2010) sosyal ilişki kavramının, yaşamın tüm evresinde kendini göstermekte olduğunu ve çok boyutlu bir yapı içerisinde geliştiğini bildirmektedir. Bu kapsamda aile içi paylaşımlar, arkadaşlıklar, işçi işveren, öğretmen öğrenci, suçlu, hâkim, hasta doktor, seçmen aday ilişkileri sosyal ilişkilerden bazı örneklerdir.

Çevreyle kurulan olumsuz ilişkiler kişinin oraya uyum sağlayamamasına ve anlaşılmasına sebep olmaktadır. Bu sebeple kişide tepki değişimleri olmaktadır. Kendini huzursuz, yalnız hisseden kişi, fikirlerini ilişki içinde olduğu insanlara anlatamayarak duygusal bir bozukluğa sahip olacaktır. Alınan olumsuz bir tepki, okları kendisine yöneltecektir. ‘‘Acaba ne nerede hata yapıyorum?’’, ‘‘Düşüncesiz mi davrandım’’, gibi sorular kendisini sorgulamasına yol açacaktır. Haklı veya haksız olduğu konularda bile kendisini, yaşananları sorguladığı için bundan sonraki

davranışlarını muhatabına göre ayarlayacak ve tutumunu bu yönde değiştirecektir. Kişi böylelikle farkındalık kazanmış olmaktadır. Bilinçli farkındalığın bir boyutu da sosyal beceridir denilebilir.

## 2.6. Sosyal Beceri Kavramı

Sosyal beceri kavramını tanımlamadan önce sosyal kavramını tanımlamakta fayda olacaktır. Sosyal kavramı bir kelime olarak ele alındığında Türkçede “Toplumla ilgili, toplumsal” anlamına karşılık gelmektedir (<http://www.tdk.gov.tr>) [6 Şubat]. Sosyal (social) kelimesi Fransızca’dan uyarlanmıştır. 14. Yy. arkadaşlık, ortak manasında söylenmiştir.

Çocukların anneleriyle olan ilişkileri, sosyal davranışların temelini oluşturmaktadır. Ancak zamanla çocuk sadece annesine bağlı kalmaz, etrafındaki diğer bireylerle de etkileşim içinde olmaya başlar (Çalışkan Çoban, 2007). Diğerinin duygularını anlayabilme ve bu duyguları yönlendirmek amacıyla harekete geçebilmek, insanlarla ilişki yürütme sanatının özünü oluşturur. Bu beceriler, genel olarak, sosyal beceri olarak adlandırılmaktadır (Bacanlı, 1999). Sosyal beceriler, kişilerarası ilişkilerde sosyal bilgiyi alma, çözümlenme ve uygun tepkilerde bulunma, hedefe yönelik ve sosyal bağlama göre değişen hem gözlenebilen hem de gözlenemeyen bilişsel ve duyuşsal öğeleri içeren ve öğrenilebilir davranışlardır (Yüksel, 2004; 5). Sosyal beceriler insanoğlunun dünyaya gelmesiyle, ona bakım veren ebeveyniyle başlamaktadır. Bu durum hayatının diğer alanlarında genişleyerek devam etmektedir. Sosyal beceriler, başkaları hakkındaki sezgilerimizi oluşturan sosyal farkındalığı kullanarak ne yaptığımız ile ilgilidir (Goleman, 2016).

*Kişilerarası iletişimin başarılı olmasının altında sosyal beceri faktörü yatar. Sosyal zekanın temel bileşenleri olan sosyal beceriler; kendini sosyal etkileşimler içinde ifade edebilme yeteneğini, farklı sosyal durumları "okumak" ve "anlamak" yeteneğini, sosyal roller bilgisini, normlar ve senaryoları, kişilerarası problem çözme becerilerini ve sosyal rol yapma becerilerini içerir (Riggio ve Reichard, 2008).*

İçinde bulunduğu toplumca kabul görülmesi kişiye aitliği hissettirecektir. Zamanla düşünce ve duygularını belirtecek ve olayların sebeplerini öğrenmeye çalışacaktır.

Problemlerle başa çıkabilme yollarını bulmaya çalışarak yaşamındaki sosyal becerinin önemini kavrayacaktır. Stanley'e göre sosyal beceri; bireyin çevresiyle iyi bir etkileşim kurmasını sağlayan davranışlar olarak tanımlamaktadır (Stanley, 2009:25). Sosyal becerilerde yetersiz olan bireylerin yaşadığı durumlara ilişkilerde saldırgan tutumlar göstermek, başkalarıyla olan etkileşimde çeşitli sorun yaşamak örnek verilebilir. Bu yetersizlik aynı zamanda bireyde, depresyon, içe kapanıklık yaşanmasına ve başarının sürekli düşmesine de yol açabilmektedir (Ersanlı, 2012). Sosyal becerileri kuvvetli olan bireyin, kendisini ifade edebilmesi de kolay olmaktadır. Birbirlerini anlayabilen insanlar, birbirilerine karşı gösterdikleri etki-tepki ölçütünde davranışlarını düzenlemektedirler. Toplumda yer edinemeyen kişi ise kendisini soyutlama yoluna gidebilir. Sosyal becerisine iyi ve/veya kötü yönde bir katkısı bulunmaktadır.

### **2.6.1. Sosyal Becerinin Boyutları**

#### **2.6.1.2. Duyuşsal Anlatımcılık**

Bu boyut bireylerin anlatım becerilerini, tutumlarını, sözel olmayan ifade becerileri gibi duyuşsal durumlarını ölçer. Duyuşsal anlatımcılık yönünden beceri kazanmış kişiler enerjik ve hayat doludurlar. Kendi duygusal durumlarını iletebilme yetenekleri olduğundan başkalarını da duygusal olarak etkileyerek cesaretlendirebilirler (Özçep, 2007: 41).

#### **2.6.1.3. Duyuşsal Duyarlılık**

Mesaj alma ve başkalarıyla sözel olmayan iletişimin çözümlenmesinde genel becerileri ölçer. Duyuşsal duyarlılığı yüksek bireyler; duygusal iletişimi hızlı ve yeterli bir şekilde çözümleyebilirler, diğerlerinin duyuşsal durumlarına karşı çok hassastırlar (Özçep, 2007: 41).

#### **2.6.1.4. Duyuşsal Kontrol**

Duyuşsal kontrol bireylerin duyuşsal ve sözel olmayan tepkilerini düzenleme ve kontrol becerileridir. Bu yapı ayrıca, belli başlı duyguları yetenekle birleştirme ve bu duyguları bir maske altında gizleme becerilerini kapsar (Riggio, 1986).

#### **2.6.1.5. Sosyal Anlatımcılık**

Bireylerin birbirleriyle sosyal iletişim kurma ve iletişime katılma becerilerini ifade etmektedir (Riggio, 1986. Akt: Yüksel, 2004: 9-12).

#### **2.6.1.6. Sosyal Duyarlılık**

Bireyin, başkalarının sözel olan mesajlarını doğru yorumlama, anlama, bu mesajlara duyarlı olma, uygun sosyal davranışları, durumları, kuralları anlama ve gerçekleştirme becerileridir (Riggio, 1986).

#### **2.6.1.7. Sosyal Kontrol**

Bulunulan ortama kolayca uyum sağlama, ortamda girişken veya lider özelliğini ortaya koyma, sosyal durumlara ayak uydurma ve sosyal rol oynama becerileridir (Riggio ve Reichard, 2008; Yüksel, 2004).

## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

### YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntemi ele alınmaktadır. Araştırmanın modeli, araştırma evreni, araştırma örnekleme, veri toplama araçları, araştırmada kullanılan ölçek ve veri çözümleme teknikleriyle ilgili ayrıntılı bilgiler bu bölümde yer alacaktır.

#### 3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin nasıl bir etkiye sahip olduğunu incelemektir. Bu nedenle nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modelinde gerçekleştirilmiştir.

İki ya da ikiden fazla değişken olduğunda değişkenlerin arasındaki değişimi veya konumunu tayin etmek için yapılan ilişkisel tarama modeli değişkenlerin birlikte değişip değişmediğini, değişkenlerde değişim var ise bu değişimin gerçekleşme sebebini bulmaya odaklanır (Karasar, 2010).

#### 3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma grubunu 2019-2020 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Avrupa yakasında bulunan özel bir üniversitede lisans eğitimi görmekte olan 413 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise tesadüfi yöntemle seçilen, kızlar 354 (85,7) erkekler ise 59 (14,3) olmak üzere araştırmada kullanılan ölçeklere gönüllü katılımın esas alındığı 413 öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin demografik bilgilerine ilişkin frekans ve yüzde dağılımları aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 3.2. 1: Üniversite Öğrencilerinin Demografik Bilgileri Frekans ve Yüzde Değerleri**

	<b>Gruplar</b>	<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	354	85,7
	Erkek	59	14,3
	Alt	17	4,1

Gelir	Orta	367	88,9
	Yüksek	29	7,0
İş	Evet	57	13,8
	Hayır	356	86,2
Yaşamın geçtiği yer	Köy-kasaba	5	1,2
	İlçe	36	8,7
	İl	60	14,5
	Büyük şehir	312	75,5
Yaşanılan kişi	Anne/baba	331	80,1
	Eş/çocuklar	14	3,4
	Yalnız yaşıyorum	13	3,1
	Sevgilimle	2	,5
	Arkadaşlarla	30	7,3
	Akrabalarla	5	1,2
	Diğer	18	4,4
Medeni durum	Evli	15	3,6
	Bekar	398	96,4
Uyku kalitesi	Düşük	94	22,8
	Orta	255	61,7
	Yüksek	64	15,5
Beden algısı	Bedenimden memnunum	183	44,3
	Orta düzey memnunum	201	48,7
	Memnun değilim	29	7,0
Yakın arkadaş	Hiç yok	8	1,9
	1	13	3,1
	2-4	194	47,0
	5-10	180	43,6
	Diğer	18	4,4
Boş zamanlarda yapılan	Arkadaşlarımla gezerim	167	40,4
	Kendime vakit ayırım	172	41,6
	Devam ettiğim kulüp/kurs var	15	3,6
	Diğer	59	14,3
Tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme	Hiç hissetmem	193	46,7
	Orta düzeyde hissedirim	182	44,1
	Çok hissedirim	38	9,2
Etkinliklere katılma sıklığı	Hiç katılmam	33	8,0
	Orta düzeyde katılıyorum	318	77,0
	Çok katılıyorum	62	15,0
Ciddi sağlık sorunu	Evet	9	2,2
	Hayır	404	97,8

Tablo 3.2.1’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan 413 üniversite öğrencisinin 354’ü (%85,7) kadın, 59’u (%14,3) erkektir. 17’si (%4,1) alt gelir seviyesinde, 367’si (88,9) orta gelir seviyesinde, 29’u (7,0) yüksek gelir seviyesindedir. 57’si (13,8) bir işte çalışmaktadır, 356’sı (86,2) bir işte çalışmamaktadır. 5’i (1,2) yaşamının büyük bölümünü köy-kasabada, 36’sı (8,7) ilçede, 60’ı (14,5) ilde ve 312’si (75,5) büyük şehirde geçirmektedir. 331’i (80,1) anne/baba ile, 14’ü (3,4) eş/çocuklar ile, 13’ü (3,1) yalnız, 2’si (0,5) sevgilisi ile, 30’u (7,3) arkadaşlarla, 5’i (1,2) akrabalarla ve 18’i (4,4) diğeri ile yaşamaktadır. 15’i (3,6) evli, 398’i (96,4) bekar. 94’ünde (22,8) düşük uyku kalitesi, 255’inde (61,7) orta ve 64’ünde (15,5) yüksek uyku kalitesi görülmektedir. 183’ü (44,3) bedeninden memnundur, 201’i (48,7) orta düzeyde memnundur ve 29’u (7,0) bedeninden memnun değildir. 8’inin (1,9) hiç yakın arkadaşı yoktur, 13’ünün (3,1) 1 yakın arkadaşı, 194’ünün (47,0) 2-4, 180’inin (43,6) 5-10 ve 18’inin (4,4) diğer sayıda yakın arkadaşı bulunmaktadır. 167’si (40,4) boş zamanlarında arkadaşlarıyla gezmektedir, 172’si (41,6) kendine vakit ayırmaktadır, 15’inin (3,6) devam ettiği kulüp/kurs vardır ve 59’unun (14,3) diğer seçeneğidir. 193’ü (46,7) tek başına aktivite yaptığında hiç yalnız hissetmemektedir, 182’si (44,1) orta düzeyde yalnız hissetmektedir ve 38’i (9,2) çok yalnız hissetmektedir. 33’ü (8,0) etkinliklere hiç katılmamaktadır, 318’i (77,0) orta düzeyde katılmaktadır ve 62’si (15,0) çok katılmaktadır. 9’unun (2,2) ciddi sağlık sorunu bulunmaktadır, 404’ünün (97,8) ciddi sağlık sorunu bulunmamaktadır.

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Verilerin toplanmasında ‘‘Demografik Bilgi Formu’’, Dağlı ve Baysal (2016) tarafından geliştirilen ‘‘Yaşam Doyumu Ölçeği’’, Özyeşil vd. (2011) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Yüksel (1997) tarafından uyarlanarak Koydemir (2006) tarafından kısa formu hazırlanan ‘‘Sosyal Beceri Envanteri Kısa Formu’’ (SBE-KF) kullanılmıştır.

#### **3.3.1. Demografik Bilgi Formu**

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerini ortaya koymak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan soru formudur. Yaşam doyumu, bilinçli farkındalık

ve sosyal beceri değişkenleri ile ilgili literatür okumaları sonucu hazırlanmıştır. 13 sorudan oluşmaktadır. Sorulardan dört tanesi iki cevap seçenekli, dokuz tanesi ise üç, dört ve beş seçeneklidir. Öğrencilerin cinsiyeti, gelir düzeyi, çalışma durumu, yaşamlarını geçirdikleri yer, kiminle yaşadıkları, medeni durumları, uyku kaliteleri, beden algıları, yakın arkadaş sayıları, boş zamanlarında ne yaptıkları, tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme durumları, etkinliklere ne sıklıkla katıldıkları ve ciddi sağlık sorunu olup olmadığına ilişkin, üç ölçeği kapsayan sorulardan oluşmaktadır.

### 3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark (1985) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından yapılmıştır. Özgün ölçek İngilizce olup, tek faktörlü bir yapı altında toplam 5 maddeden oluşmaktadır ve 7’li likert tipindedir. Uzmanların önerileri doğrultusunda ölçek üzerinde bazı değişiklikler yapıldıktan sonra Türkçe form ile İngilizce formun aynı anlamı taşıyıp taşımadığının uygulamada belirlenmesi amacıyla ölçekler iki hafta ara ile bir grup öğretmene uygulanmıştır. Her iki ölçekten alınan puanlar arasındaki tutarlığı test etmek için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve 0,92 olarak saptanmıştır. Buna göre, İngilizce ve Türkçe ölçekler arasında yüksek düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ölçeğin dereceleme sayısı 7’den 5’e indirilerek tekrar İngilizceden Türkçeye uyarlanmıştır. Yapılan araştırmada ölçekteki ifadelerin puanlanması; “1: Hiç katılmıyorum, 2: Çok az katılıyorum, 3: Orta düzeyde katılıyorum, 4: Büyük oranda katılıyorum ve 5: Tamamen katılıyorum” şeklinde değiştirilmiştir. Ölçekten alınan en yüksek puan 25, en düşük puan ise 5’tir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği yaşam doyumunun yüksek, düşükliğü ise düşük olduğunu göstermektedir. Ölçeğin Cronbach’s Alpha iç tutarlık kat sayısı  $\alpha=0,88$ ’dir. Bu değer, birçok uzmana göre mükemmel olarak yorumlanabilecek bir değerdir (Pallant, 2001). Ölçeğin test-tekrar test güvenilirliğini sınamak için Türkçe formlar iki hafta ara ile Diyarbakır il merkezindeki resmi ilkokullarda görevli 47 kişilik bir öğretmen grubuna uygulanmış ve iki uygulama arasındaki korelasyon katsayısı  $r=0,97$  ( $p=0,000$ ) olarak saptanmıştır. Bu sonuca göre, YDÖ’nin test-tekrar test güvenilirlik katsayısının yeterli olduğu söylenebilir. Test tekrar test güvenilirliği 0,97 olarak bulunmuştur. Yapılan faktör

analizi sonuçları, Yaşam Doyumu Ölçeğinin orijinal ölçekte olduğu gibi, tek faktörlü bir yapı gösterdiğini ve yine özgün ölçekte olduğu gibi 5 maddeden oluştuğunu ortaya koymuştur. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizleri sonucunda, ölçeğin Türkiye’de Millî Eğitim Bakanlığı’na bağlı okullarda görevli öğretmenlerin yaşam doyumuna ilişkin algılarının belirlenmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir araç olduğu tespit edilmiştir (Dağlı ve Baysal, 2016).

### 3.3.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Ölçek, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek tek boyutludur ve 15 maddedir. Ölçeğin, “1: hemen hemen her zaman, 2: çoğu zaman, 3: bazen, 4: nadiren, 5: oldukça seyrek, 6: hemen hemen hiçbir zaman” seçenekleri vardır ve altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan en yüksek puan 90, en düşük puan ise 15’tir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği bilinçli farkındalığın yüksek, düşüklüğü ise düşük olduğunu göstermektedir. MAAS için geçerlik ve güvenirlik ölçümleri yapılmış ve sonuçta MAAS’ın yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu saptanmıştır (Brown ve Ryan, 2003). Ölçeğin güvenirliği için madde analizine bağlı hesaplanan Cronbach’s Alpha iç tutarlılık katsayısı  $\alpha=.80$  ve test-tekrar test korelasyon  $.86$ ’dır. Araştırmalarda kullanılabilecek ölçme araçları için öngörülen güvenirlik düzeyinin  $.70$  olduğu dikkate alınır, ölçeğin güvenirlik düzeyinin yeterli olduğu söylenebilir. (Anastasi, 1982). BİFÖ için yapılan geçerlik ve güvenirlik sonuçları BİFÖ’ nün yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. BİFÖ’nün faktör yapısını belirlemek amacıyla uygulanan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu bir yapı göstermektedir. BİFÖ’ nün doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistiklerine göre ( $c^2=187.811$  ( $sd=90$ ,  $p<.01$ ),  $(c^2/sd)=2.086$ ) BİFÖ tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır ve model kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahiptir. BİFÖ için yapılan madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için  $.40$ ’ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. BİFÖ’nün her bir madde için madde faktör yükleri  $.48$  ile  $.81$  arasında değişmektedir (Özyeşil vd., 2011).

### 3.3.4. Sosyal Beceri Envanteri

Sosyal Beceri Envanteri (SBE) Riggio (1986) tarafından geliştirilmiş ve Yüksel (1997) tarafından Türkçeye uyarlaması yapılmıştır. Sosyal Beceri Envanteri Kısa Formu (SBE-KF) adında özgün ölçeğin 30 maddelik kısa formunu Koydemir (2006) hazırlamıştır. Bu kısa formu hazırlarken 90 maddelik orijinal ölçeğin Türkçeye uyarlamasını yapan Yüksel'in (1997) Türkçe formundaki 6, 16, 20, 21, 25, 26, 28, 29, 32, 34, 36, 39, 43, 45, 47, 49, 50, 57, 58, 59, 60, 61, 69, 70, 71, 73, 78, 80, 83 ve 90. maddelerden yararlanmıştır. Kendini tanımlama türünde bir ölçek olan SBE-KF; "Hiç benim gibi değil" (1), "Biraz benim gibi" (2), "Benim gibi" (3), "Oldukça benim gibi" (4) ve "Tamamen benim gibi" (5) seçeneklerinden oluşmaktadır ve beşli likert tipindedir. Ölçeğin "duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol" olmak üzere altı alt boyutu vardır ve 9 ters maddesi bulunmaktadır. SBE-KF'den alınabilecek en düşük puan 30 iken; en yüksek puan 150'dir. Alt boyutlarının toplam puanlarından en az 5, en fazla 25 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın yüksekliği, bireyin genel sosyal beceri düzeyinin yüksekliğini, düşüklüğü ise genel sosyal beceri düzeyinin düşüklüğünü ifade etmektedir. Ölçekte ters olarak kodlanması gereken 1, 3, 7, 9, 12, 13, 18, 25 ve 27 maddeleri bulunmaktadır. SBE-KF ölçeğinden elde edilen Cronbach's alfa değeri  $\alpha=.70$ 'tir. Faktör analizine göre 6 faktör ve 30 maddeden oluşan bir ölçek olduğu belirtilerek SBE-KF için yeterli düzeyde geçerliği ve güvenilirliği olan ölçek tanımı yapılmıştır. Koydemir'in 2006 yılındaki öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışması ölçeğin ve bu araştırmadaki örneklem grubunun araştırmayla uyumluluğunu göstermektedir.

**Tablo 3.3.5: Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Ölçeklerinin Güvenirlilik Katsayıları**

Değerler	N	Cronbach's Alfa	Orijinal ölçek
Yaşam doyumu	413	.818	.88
Bilinçli farkındalık	413	.788	.80
Sosyal beceri	413	.651	.70

Ölçeklerin güvenilirliğini belirlemek amacıyla Cronbach's Alfa kullanılmıştır. Tablo 3.3.5'te görüldüğü üzere yaşam doyumu ölçeği puanlarının Cronbach's Alfa katsayısı,  $\alpha=.818$ ; bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının Cronbach's Alfa katsayısı,  $\alpha=.788$ ; sosyal beceri ölçeğinin Cronbach's Alfa katsayısı,  $\alpha=.651$  olarak hesaplanmıştır.

Cronbach's Alfa aşağıdaki gibi ifade edilmektedir:

$0 < r_2 < 0.40$  ise güvenilir değil  $0.40 < r_2 < 0.60$  ise düşük güvenilirlikte,  $0.60 < r_2 < 0.80$  ise oldukça güvenilir,  $0.80 < r_2 < 1.00$  ise yüksek güvenilirlikte (Yıldız, Uzunsakal, 2018). Bu bilgilere dayanarak "Yaşam Doyumu Ölçeği" yüksek güvenilirlikte, "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" ve "Sosyal Beceri Envanteri" oldukça güvenilir düzeyindedir.

### **3.4. Verilerin Toplanması**

Ölçeklerin uygulanması için İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü 20292139-050.01.04 sayısı ile 25.11.2019 tarihinde etik kurul onayı alınmıştır. Ölçekleri geliştiren/uyarlayan kişilerden izin alınmıştır. Uygulanmaya başlanmadan önce öğrencilere araştırmanın amacından ve ilk olarak gönüllülüğün esas alınmasından bahsedilmiştir. Ölçek maddelerine nasıl cevap vereceklerin ilgili ölçek açıklamalarında detaylı bir şekilde belirtilmiştir. Uygulama iki hafta sürmüştür ve her bireyin ölçekleri cevaplama süresi yaklaşık 8-15 dakika sürmüştür. Böylece 413 bireyden veri toplanmıştır.

### **3.5. Verilerin Çözümlemesi**

Verilerin çözümlemesinde IBM SPSS Statistic Subscription Trial programı kullanılmıştır. Verilerin analizi yapılmadan önce ölçeklerden alınan puanların normallik testi yapılmıştır. Kullanılan t testi ve anovada farklılığın anlamlı bulunması durumunda, hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için ise Scheffe (Çoklu Karşılaştırma) ve LSD testi uygulanmıştır. Birden fazla bağımsız değişkenin bağımlı değişken üzerindeki gücünü ortaya koymak amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Ölçeği puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri aşağıdaki tabloda verilmiştir.

**Tablo 3.5. 1: Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceri Ölçeği Puanları Dağılımının Normallliğini Belirlemek Amacı ile Yapılan Basıklık Çarpıklık Testi Sonuçları**

	N	$\bar{x}$	skewness	kurtosis	ss
Yaşam doyumu	413	16,026	-,210	,320	3,688
Bilinçli farkındalık	413	58,898	,158	-,254	10,156
Sosyal beceri	413	97,171	-,005	-,112	10,566

Tablo 3.5.1’de görüldüğü üzere yaşam doyumu ölçeği, bilinçli farkındalık ölçeği ve sosyal beceri ölçeklerinin normallik testi yapılmıştır. Mallery (2010) çarpıklık ve basıklık değerleri +2,0 ile -2,0 arasında olursa dağılımın normal olduğunu belirtmiştir. Fidell ve Tabachnick (2013) +1,5 ile -1,5 arasında olursa ölçeğin normal dağıldığını ve parametrik testlerin daha geçerli ve güvenilir sonuçlar vereceğini belirtmiştir. Buna göre üç ölçeğin dağılımının normal olduğu görülmüştür (yaşam doyumu ölçeğinin basıklık değeri -,210, çarpıklık değeri ,320, bilinçli farkındalık ölçeğinin basıklık değeri ,158, çarpıklık değeri -,254, sosyal beceri ölçeğinin basıklık değeri -,005 çarpıklık değeri -,112). Bu nedenle araştırmada parametrik analiz teknikleri kullanılmıştır. Değişkenler arasında farklılığı ortaya koyabilmek için ikili karşılaştırmalarda dağılımın normal olması sebebiyle t testi, ikiden fazla değişken gruplarının karşılaştırılmasında tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. İki den fazla kantitatif anakütle ortalamasının birbirine eşit olup olmadığını test etmek için kullanılan analize, varyans analizi (Anova) denilir. (Gürüş, Astar, 2015: 219-223). Bağımsız iki grup arasında anlamlı farkın olup olmadığı, “bağımsız iki-grup arası farkların t testi (independent samples t-test)” ile analiz edilir (Altunışık, 2005: 172-173). Veri analizinde parametrik işlemlerin yapılabilmesi için verilerin en az aralık ölçeğinde olması, normal dağılıma uyması ve çalışma grubundaki kişi sayısının  $N \geq 30$  olması gerekmektedir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2010; Balcı, 2016:240; Can, 2016:82). Parametrik testlerin varsayımlarının karşılanmadığı durumlarda, nonparametrik denklemlerin kullanılması gerekmektedir (Büyüköztürk, 2008: 156; Balcı, 2016: 262). Grup sayısı 30’ un altında olan değişkenler için parametrik olmayan istatistik yöntemi olan Mann-Whitney U testi kullanılmıştır.

### **3.6. Verilerin Yorumlanması**

Verilerin yorumlanmasında öncelikle SPSS Statistic programında elde edilen analiz sonuçlarından ve literatür taramasında konuyla ilgili yapılan çalışmalardan yararlanılmıştır.



## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

### ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde saha araştırmasının sonucunda elde edilen bulguların analizine yer verilecektir. Öncelikle araştırmada yer alan katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin veriler analiz edilecek, ardından da araştırmanın temel sorusu olan konularla ilgili veriler üzerinde durulacaktır.

#### 4.1. Betimsel İstatistik Sonuçları

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin betimsel istatistiklerine ilişkin sonuçlar aşağıda verilmiştir.

**Tablo 4. 1: Betimsel İstatistik Sonuçları**

	N	$\bar{x}$	ss
Yaşam doyumu ölçeği toplam puanı	413	16,026	3,688
Bilinçli farkındalık ölçeği toplam puanı	413	58,898	10,156
Sosyal beceri ölçeği toplam puanı	413	97,171	10,566

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere yaşam doyumu ölçeğini cevaplayan öğrenci sayısı 413’tür. Ölçeğin ortalaması 16,026 standart sapması 3,688 olarak bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ölçeğini cevaplayan öğrenci sayısı 413’tür. Ölçeğin ortalaması 58,898, standart sapması 10,156 olarak bulunmuştur. Sosyal beceri ölçeğini cevaplayan öğrenci sayısı 413’tür. Ölçeğin ortalaması 97,171, standart sapması 10,566 olarak bulunmuştur.

**Tablo 4.2: Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi Sonuçları**

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi sonuçları tablo 4.2.de verilmiştir.

Puan	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
YD	Kadın	354	16,14	3,680	,195	1,626	411	,105
	Erkek	59	15,30	3,687	,480			
BF	Kadın	354	59,43	10,174	,540	2,650	411	,008
	Erkek	59	55,67	9,513	1,238			
Duyuşsal Anlatımcılık	Kadın	354	16,92	3,219	,171	2,460	411	,014
	Erkek	59	15,79	3,482	,453			
Duyuşsal Duyarlılık	Kadın	354	18,18	3,470	,184	,782	411	,435
	Erkek	59	17,79	3,642	,474			
Duyuşsal Kontrol	Kadın	354	14,67	2,936	,156	-1,433	411	,153
	Erkek	59	15,27	3,177	,413			
Sosyal Anlatımcılık	Evet	354	16,11	4,339	,230	1,109	411	,268
	Hayır	59	15,44	3,988	,519			
Sosyal Duyarlılık	Kadın	354	14,90	3,939	,209	-,144	411	,886
	Erkek	59	14,98	3,702	,481			
Sosyal Kontrol	Kadın	354	16,65	3,387	,180	,915	411	,361
	Erkek	59	16,22	3,484	,453			
SBE-KF Toplam Puanı	Kadın	354	97,44	10,576	,562	1,307	411	,192
	Erkek	59	95,50	10,442	1,359			

p>,05

p<,05

p>,05

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin;

Yaşam doyumlarında cinsiyet değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t=1,626, p>,05).

Bilinçli farkındalıklarında cinsiyet değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (t=2,650, p<,05). Farkın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek amacıyla ortalamalar incelendiğinde kadın öğrencilerin aritmetik ortalamasının ( $\bar{x}$ =59,43) erkek öğrencilerin aritmetik ortalamasından ( $\bar{x}$ =55,67) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kadınlar yönünde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmuştur.

Sosyal becerilerinde cinsiyet değişkeninin ölçeğin sadece duyuşsal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (t=2,460, p<,05). Duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t=,782, t=-1,433, t=1,109, t= -,144, t= 915, p>,05). Toplam ölçekte anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t=,1,307, p>,05).

**Tablo 4.3: Üniversite Öğrencilerinin Çalışma Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi Sonuçları**

Puan	Çalışma durumu	N	$\bar{x}$	ss	Sh $\bar{x}$	t Testi		
						t	Sd	p
YD	Evet	57	15,84	3,648	,483	-,406	411	,685
	Hayır	356	16,05	3,699	,196			
BF	Evet	57	57,85	9,780	1,295	-,831	411	,406
	Hayır	356	59,06	10,219	,541			
DA	Evet	57	17,10	3,086	,408	,850	411	,396
	Hayır	356	16,70	3,308	,175			
DD	Evet	57	18,01	3,522	,466	-,252	411	,801
	Hayır	356	18,14	3,493	,185			
DK	Evet	57	14,29	2,685	,355	-1,257	411	,209
	Hayır	356	14,83	3,016	,159			
SA	Evet	57	17,21	4,224	,559	2,277	411	,023
	Hayır	356	15,82	4,278	,226			
SD	Evet	57	14,24	3,606	,477	-1,397	411	,163
	Hayır	356	15,02	3,941	,208			
SK	Evet	57	17,21	3,663	,485	1,472	411	,142
	Hayır	356	16,49	3,352	,177			
SBE-KF	Evet	57	98,08	11,185	1,481	,704	411	,482
Toplam Puanı	Hayır	356	97,02	10,473	,555			

p>,05

Tablo 4.3' de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin;

Yaşam doyumlarında çalışma durumu değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t= -,406, p>,05).

Bilinçli farkındalıklarında çalışma durumu değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t= -,831, p>,05).

Sosyal becerilerinde çalışma durumu değişkeninin ölçeğin sadece sosyal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (t=2,277, p<,05). Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t=,850, t= -,252, t= -1,257, t= -1,397, t=1,473, p>,05). Toplam ölçekte anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (t=,704, p>,05).

**Tablo 4.4: Üniversite Öğrencilerinin Medeni Durumuna Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Medeni durum	N	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	U	z	p
YD	Evli	15	218,63	3279,50	2810,50	-,386	,699
	Bekar	398	206,56	82211,50			
BF	Evli	15	182,17	2732,50	2612,50	-,821	,412
	Bekar	398	207,94	82758,50			
DA	Evli	15	201,07	3016,00	2896,00	-,197	,844
	Bekar	398	207,22	82475,00			
DD	Evli	15	240,77	3611,50	2478,50	-1,120	,263
	Bekar	398	205,73	81879,50			
DK	Evli	15	186,97	2804,50	2684,50	-,666	,506
	Bekar	398	207,76	82686,50			
SA	Evli	15	252,97	3794,50	2295,50	-1,523	,128
	Bekar	398	205,27	81696,50			
SD	Evli	15	232,20	3483,00	2607,00	-,835	,404
	Bekar	398	206,05	82008,00			
SK	Evli	15	221,47	3322,00	2768,00	-,480	,631
	Bekar	398	206,45	82169,00			
SBE-KF	Evli	15	242,87	3643,00	2447,00	-1,186	,236
Toplam Puanı	Bekar	398	205,65	81848,00			

p>,05

Tablo 4.4' de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin;

Yaşam doyumlarında medeni durumu değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (U=2810,50, p>,05).

Bilinçli farkındalıklarında medeni durumu değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (U=-2612,50, p>,05).

Sosyal becerilerinde medeni durumu değişkeninin toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (U=2447,00, p>,05).

**Tablo 4.5: Üniversite Öğrencilerinin Sağlık Sorununa Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri Mann Whitney-U Testi Sonuçları**

Puan	Medeni durum	N	$\bar{x}_{sira}$	$\sum_{sira}$	U	z	p
YD	Evet	9	167,50	1507,50	1462,50	-1,008	,314
	Hayır	404	207,88	83983,50			
BF	Evet	9	67,78	610,00	565,00	-3,540	,000
	Hayır	404	210,10	84881,00			
DA	Evet	9	189,44	1705,00	1660,00	-,448	,654
	Hayır	404	207,39	83786,00			
DD	Evet	9	226,56	2039,00	1642,00	-,499	,618
	Hayır	404	206,56	83452,00			

DK	Evet	9	135,00	1215,00	1170,00	-1,839	,066
	Hayır	404	208,60	84276,00			
SA	Evet	9	231,83	2086,50	1594,50	-,633	,527
	Hayır	404	206,45	83404,50			
SD	Evet	9	262,50	2362,50	1318,50	-1,414	,157
	Hayır	404	205,76	83128,50			
SK	Evet	9	227,94	2051,50	1629,50	-,535	,593
	Hayır	404	206,53	83439,50			
SBE-KF	Evet	9	223,94	2015,50	1665,50	-,431	,667
Toplam Puanı	Hayır	404	206,62	83475,50			

p>,05

p<,001

p>,05

Tablo 4.5'te görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin;

Yaşam doyumlarında sağlık sorunu değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (U=1462,50, p>,05).

Bilinçli farkındalıklarında sağlık sorunu değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (U=565,00, p<,05). Farkın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek amacıyla sıra ortalamaları incelendiğinde hayır diyenlerin sıra ortalamasının ( $\bar{x}_{sıra}=210,10$ ) evet diyenlerin sıra ortalamasından ( $\bar{x}_{sıra}=67,78$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür. Hayır diyenler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmuştur.

Sosyal becerilerinde sağlık sorunu değişkeninin toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (U=1665,50, p>,05).

**Tablo 4.6: Üniversite Öğrencilerinin Yaşamlarını Geçirdiği Yere Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi Sonuçları**

Puan	Yaşamın geçtiği yer	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
YD	İl	372	15,34	3,805	,594	-1,254	411	,211
	İlçe ve altı	41	16,10	3,673	,190			
BF	İl	372	59,70	9,231	1,441	,537	411	,592
	İlçe ve altı	41	58,80	10,261	,532			
DA	İl	372	16,56	3,162	,493	-,415	411	,678
	İlçe ve altı	41	16,78	3,293	,170			
DD	İl	372	17,95	3,338	,521	-,337	411	,736
	İlçe ve altı	41	18,14	3,513	,182			
DK	İl	372	14,00	2,598	,405	-1,722	411	,086
	İlçe ve altı	41	14,84	3,005	,155			
SA	İl	372	15,56	4,811	,751	,712	411	,477

	İlçe ve altı	41	16,06	4,236	,219			
SD	İl	372	15,39	3,562	,556	,821	411	,412
	İlçe ve altı	41	14,86	3,938	,204			
SK	İl	372	16,04	3,331	,520	-1,085	411	,279
	İlçe ve altı	41	16,65	3,407	,176			
SBE-KF	İl	372	95,51	11,108	1,734	-1,060	411	,290
Toplam	İlçe ve altı	41	97,35	10,504	,544			

Puanı

p>,05

p>,05

p>,05

Tablo 4.6' da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin;

Yaşam doyumlarında yaşamın geçtiği yer değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $t=-1,254$ ,  $p>,05$ ).

Bilinçli farkındalıklarında yaşamın geçtiği yer değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $t=,537$ ,  $p>,05$ ).

Sosyal becerilerinde yaşamın geçtiği yer değişkeninin toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $t=-1,060$ ,  $p>,05$ ).

**Tablo 4.7: Üniversite Öğrencilerinin Beden Algısına Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri t Testi Sonuçları**

Puan	Beden algısı	N	$\bar{x}$	ss	Sh $_{\bar{x}}$	t Testi		
						t	Sd	p
YD	Bedenimden memnunum	183	17,19	3,488	,257	5,988	411	,000
	Memnun değilim	230	15,09	3,584	,236			
BF	Bedenimden memnunum	183	59,13	9,564	,707	,415	411	,678
	Memnun değilim	230	58,71	10,621	,700			
DA	Bedenimden memnunum	183	17,25	3,090	,228	2,723	411	,007
	Memnun değilim	230	16,37	3,375	,222			

DD	Bedenimden memnunum	183	18,25	3,422	,253	,651	411	,516
	Memnun değilim	230	18,02	3,552	,234			
DK	Bedenimden memnunum	183	14,84	2,933	,216	,542	411	,588
	Memnun değilim	230	14,68	3,013	,198			
SA	Bedenimden memnunum	183	16,62	4,176	,308	2,610	411	,009
	Memnun değilim	230	15,52	4,330	,285			
SD	Bedenimden memnunum	183	14,01	3,681	,272	-4,262	411	,000
	Memnun değilim	230	15,63	3,932	,259			
SK	Bedenimden memnunum	183	17,28	3,256	,240	3,757	411	,000
	Memnun değilim	230	16,04	3,419	,225			
SBE-KF Toplam Puanı	Bedenimden memnunum	183	98,28	10,051	,743	1,914	411	,056
	Memnun değilim	230	96,28	10,900	,718			

$p < ,05$

$p > ,05$

$p > ,05$

Tablo 4.7' de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin;

Yaşam doyumlarında beden algısı değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ( $t=5,988$ ,  $p < ,05$ ). Farkın hangi grup lehine olduğunu tespit etmek amacıyla ortalamalar incelendiğinde bedenimden memnunum grubunun aritmetik ortalamasının ( $\bar{x}=17,19$ ) memnun değilim grubu aritmetik ortalamasından ( $\bar{x}=15,09$ ) daha yüksek olduğu görülmektedir. Bedenimden memnunum grubu yönünde istatistiksel olarak anlamlı farklılık oluşmuştur.

Bilinçli farkındalıklarında beden algısı değişkeninin ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $t=,415$ ,  $p > ,05$ ).

Sosyal becerilerinde beden algısı değişkeninin ölçeğin duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ( $t=2,723$ ,  $t=2,610$ ,  $t=-4,262$ ,  $t=3,757$ ,  $p<,05$ ). Duyuşsal duyarlılık ve duyuşsal kontrol boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $t=,651$ ,  $t=,542$ ,  $p>,05$ ). Toplam ölçekte anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $t=1,914$ ,  $p>,05$ ).

#### 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri

**Tablo 4.8: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan	Uyku kalitesi	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları						
		N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	anlamlı fark
	Düşük (a)	94	14,010	3,748	<b>G.Arası</b>	572,875	2	286,438	23,330 ,000		a-b, a-c
	Orta (b)	255	16,372	3,342	<b>G.İçi</b>	5033,832	410	12,278			b-a, b-c
	Yüksek (c)	64	17,609	3,756	<b>Toplam</b>	5606,707	412				c-b
	Toplam	413	16,026	3,688							

$p<,001$

Tablo 4.8'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının uyku kalitesi değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ( $F=23,330$ ,  $p<,001$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, düşük grubu ile orta grubu arasında orta grubu lehine, düşük grubu ile yüksek grubu arasında yüksek grubu lehine, orta grubu ile düşük grubu arasında düşük grubu lehine, orta grubu ile yüksek grubu arasında yüksek grubu lehine, yüksek grubu ile düşük grubu arasında düşük grubu lehine, yüksek grubu ile orta grubu arasında orta grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur ( $p<,05$ ).

**Tablo 4.8.1: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan	Uyku kalitesi	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları					
		N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p

Düşük (a)	94	55,563	9,492	<b>G.Arası</b>	1935,606	2	967,803	9,781	,000	a-b, a-c
Orta (b)	255	59,203	9,451	<b>G.İçi</b>	40568,122	410	98,947			b-a
Yüksek (c)	64	62,578	12,279	<b>Toplam</b>	42503,729	412				c-a
Toplam	413	58,898	10,156							

p<,001

Tablo 4.7.1’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının uyku kalitesi değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F=9,781, p<,001). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, düşük grubu ile orta grubu arasında orta grubu lehine, düşük grubu ile yüksek grubu arasında yüksek grubu lehine, orta grubu ile düşük grubu arasında düşük grubu lehine, yüksek grubu ile düşük grubu arasında düşük grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur (p<,05).

**Tablo 4.8.2: Üniversite Öğrencilerinin Uyku Kalitesine Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan	Uyku kalitesi	f , $\bar{x}$ ve ss Değerleri				ANOVA Sonuçları					
		N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	
DA	Düşük	94	16,436	3,261	<b>G.Arası</b>	35,610	2	17,805	1,662	,191	
	Orta	255	16,725	3,307	<b>G.İçi</b>	4391,136	410	10,710			
	Yüksek	64	17,390	3,145	<b>Toplam</b>	4426,746	412				
	Toplam	413	16,762	3,277							
DD	Düşük	94	18,117	3,857	<b>G.Arası</b>	2,279	2	1,139	,093	,911	
	Orta	255	18,086	3,467	<b>G.İçi</b>	5025,174	410	12,257			
	Yüksek	64	18,296	3,053	<b>Toplam</b>	5027,453	412				
	Toplam	413	18,125	3,493							
DK	Düşük	94	14,936	3,320	<b>G.Arası</b>	36,953	2	18,477	2,098	,124	
	Orta	255	14,866	2,839	<b>G.İçi</b>	3610,834	410	8,807			
	Yüksek	64	14,062	2,921	<b>Toplam</b>	3647,787	412				
	Toplam	413	14,757	2,975							
SA	Düşük (a)	94	14,659	4,218	<b>G.Arası</b>	260,443	2	130,222	7,280	,001	
	Orta (b)	255	16,243	4,222	<b>G.İçi</b>	7333,469	410	17,887			
	Yüksek (c)	64	17,093	4,271	<b>Toplam</b>	7593,913	412				
	Toplam	413	16,014	4,293							
SD	Düşük	94	15,021	4,242	<b>G.Arası</b>	5,434	2	2,717	,178	,837	
	Orta	255	14,827	3,735	<b>G.İçi</b>	6268,600	410	15,289			
	Yüksek	64	15,109	4,082	<b>Toplam</b>	6274,034	412				
	Toplam	413	14,915	3,902							
SK	Düşük	94	16,063	3,518	<b>G.Arası</b>	39,969	2	19,984	1,734	,178	
	Orta	255	16,686	3,327	<b>G.İçi</b>	4725,503	410	11,526			
	Yüksek	64	17,015	3,475	<b>Toplam</b>	4765,472	412				
	Toplam	413	16,595	3,400							

Düşük	94	95,234	10,927	<b>G.Arası</b>	577,323	2	288,662	2,605	,075
SBE- Orta	255	97,435	10,213	<b>G.İçi</b>	45425,471	410	110,794		
KF Yüksek	64	98,968	11,145	<b>Toplam</b>	46002,794	412			
Toplam	413	97,171	10,566						

$p > ,05$

Tablo 4.7.2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin uyku kalitesi değişkeninde ölçeğin sadece sosyal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ( $F=7,280$ ,  $p < ,05$ ). Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık, sosyal kontrol boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $F=1,662$ ;  $F=,093$ ;  $F=2,098$ ;  $F=,178$ ;  $F=1,734$ ,  $p > ,05$ ). Toplam ölçekte anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $F=2,605$ ,  $p > ,05$ ).

#### 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri

**Tablo 4.9: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Boş zaman	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları						
	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	anlamlı fark
Arkadaşlarımla gezerim(a)	167	16,095		<b>G.Arası</b>	102,920	2	51,460	3,833,022		
Kendime vakit ayırırım(b)	172	16,401		<b>G.İçi</b>	5503,787	410	13,424			b-c
Diğer(c)	74	15,000		<b>Toplam</b>	5606,707	412				c-b
Toplam	413	16,026								

$p < ,05$

Tablo 4.9’da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının boş zamanlarında ne yaptıkları değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ( $F=3,833$ ,  $p < ,05$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, kendime vakit ayırırım grubu ile diğer grubu arasında diğer grubu lehine, diğer grubu ile kendime vakit ayırırım grubu arasında kendime vakit ayırırım grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur ( $p < ,05$ ).

**Tablo 4.9.1: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Boş zaman	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları									
	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>				
Arkadaşlarımla gezerim	167	59,024	9,889	<b>G.Arası</b>	194,478	2	97,239	,942	,391				
Kendime vakit ayırırım	172	59,389	9,519							<b>G.İçi</b>	42309,251	410	103,193
Diğer	74	57,473	12,037							<b>Toplam</b>	42503,729	412	
<b>Toplam</b>	<b>413</b>	<b>58,898</b>	<b>10,156</b>										

$p > ,05$

Tablo 4.9.1’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının boş zamanlarında ne yaptıkları değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür ( $F=,942$ ,  $p > ,05$ )

**Tablo 4.9.2: Üniversite Öğrencilerinin Boş Zamanlarında Ne Yaptıklarına Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Boş zaman	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları										
	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	<i>KT</i>	<i>Sd</i>	<i>KO</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	anlamlı fark				
Arkadaşlarımla gezerim	167	17,628	3,009	<b>G.Arası</b>	210,751	2	105,375	10,248	,000					
Kendime vakit ayırırım	172	16,203	3,352								<b>G.İçi</b>	4215,995	410	10,283
Diğer	74	16,108	3,292								<b>Toplam</b>	4426,746	412	
<b>Toplam</b>	<b>413</b>	<b>16,762</b>	<b>3,277</b>											
Arkadaşlarımla gezerim	167	18,263	3,263	<b>G.Arası</b>	20,902	2	10,451	,856	,426					
Kendime vakit ayırırım	172	18,197	3,689								<b>G.İçi</b>	5006,551	410	12,211
Diğer	74	17,648	3,532								<b>Toplam</b>	5027,453	412	
<b>Toplam</b>	<b>413</b>	<b>18,125</b>	<b>3,493</b>											
Arkadaşlarımla gezerim	167	14,491	2,969	<b>G.Arası</b>	22,091	2	11,045	1,249	,288					
Kendime vakit ayırırım	172	15,000	2,881								<b>G.İçi</b>	3625,696	410	8,843
Diğer	74	14,797	3,188								<b>Toplam</b>	3647,787	412	
<b>Toplam</b>	<b>413</b>	<b>14,757</b>	<b>2,975</b>											
Arkadaşlarımla gezerim	167	17,574	3,654	<b>G.Arası</b>	697,004	2	348,502	20,717	,000					
Kendime vakit ayırırım	172	14,796	4,264								<b>G.İçi</b>	6896,908	410	16,822
Diğer	74	15,324	4,637								<b>Toplam</b>	7593,913	412	
<b>Toplam</b>	<b>413</b>	<b>16,014</b>	<b>4,293</b>											

SD	Arkadaşlarımla gezerim	167	14,562	3,674	<b>G.Arası</b>	86,213	2	43,106	2,856,059	
	Kendime vakit ayırırım	172	14,854	4,127	<b>G.İçi</b>	6187,821	410	15,092		
	Diğer	74	15,851	3,762	<b>Toplam</b>	6274,034	412			
	Toplam	413	14,915	3,902						
SK	Arkadaşlarımla gezerim	167	17,173	3,388	<b>G.Arası</b>	94,629	2	47,314	4,153,016	
	Kendime vakit ayırırım	172	16,244	3,527	<b>G.İçi</b>	4670,843	410	11,392		
	Diğer	74	16,108	2,954	<b>Toplam</b>	4765,472	412			
	Toplam	413	16,595	3,400						
SBE- KF	Arkadaşlarımla gezerim(a)	167	99,694	9,358	<b>G.Arası</b>	1799,437	2	899,719	8,345,000	a-b
	Kendime vakit ayırırım(b)	172	95,296	11,152	<b>G.İçi</b>	44203,357	410	107,813		a-c
	Diğer(c)	74	95,837	10,724	<b>Toplam</b>	46002,794	412			b-a
	Toplam	413	97,171	10,566						c-a

p<,001

Tablo 4.9.2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin boş zamanlarında ne yaptıkları değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F=8,345, p<,001). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, arkadaşlarımla gezerim grubu ile kendime vakit ayırırım grubu arasında kendime vakit ayırırım grubu lehine, arkadaşlarımla gezerim grubu ile diğer grubu arasında diğer grubu lehine, diğer grubu ile arkadaşlarımla gezerim grubu arasında arkadaşlarımla gezerim grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur (p<,005).

#### 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri

**Tablo 4.10: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Aktivite	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları						
	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	anlamlı fark

Hiç hissetmem(a)	193	16,601	3,213							a-c
Orta düzeyde hissederim(b)	182	15,758	3,775	<b>G.Arası</b>	177,986	2	88,993	6,721,001		
Çok hissederim(c)	38	14,394	4,840	<b>G.İçi</b>	5428,721	410	13,241			
Toplam	413	16,026	3,688	<b>Toplam</b>	5606,707	412				c-a

p<,05

Tablo 4.10'da görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F=6,721 p<,05). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, hiç hissetmem grubu ile çok hissederim grubu arasında çok hissederim grubu lehine, çok hissederim grubu ile hiç hissetmem grubu arasında hiç hissetmem grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur (p<,05).

**Tablo 4.10.1: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Aktivite	f , $\bar{x}$ ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P
Hiç hissetmem	193	60,015	10,225						
Orta düzeyde hissederim	182	58,230	9,783	<b>G.Arası</b>	555,205	2	277,602	2,713	,068
Çok hissederim	38	56,421	11,083	<b>G.İçi</b>	41948,524	410	102,313		
Toplam	413	58,898	10,156	<b>Toplam</b>	42503,729	412			

p>,05

Tablo 4.10.1'de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (F=2,713 p>,05).

**Tablo 4.10.2: Üniversite Öğrencilerinin Tek Başına Aktivite Yaparken Yalnız Hissetme Durumlarına Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Aktivite	f , $\bar{x}$ ve ss Değerleri			ANOVA Sonuçları					
	N	$\bar{x}$	ss	Var. K.	KT	Sd	KO	F	P

	Hiç hissetmem	193	16,772	3,462				
DA	Orta düzeyde hissederim	182	16,824	3,023	<b>G.Arası</b>	5,140	2	2,570 ,238 ,788
	Çok hissederim	38	16,421	3,546	<b>G.İçi</b>	4421,606	410	10,784
	Toplam	413	16,762	3,277	<b>Toplam</b>	4426,746	412	
	Hiç hissetmem	193	18,367	3,411				
DD	Orta düzeyde hissederim	182	17,791	3,581	<b>G.Arası</b>	37,006	2	18,503 1,520 ,220
	Çok hissederim	38	18,500	3,422	<b>G.İçi</b>	4990,447	410	12,172
	Toplam	413	18,125	3,493	<b>Toplam</b>	5027,453	412	
	Hiç hissetmem	193	15,139	2,969				
DK	Orta düzeyde hissederim	182	14,461	2,849	<b>G.Arası</b>	54,465	2	27,232 3,107 ,046
	Çok hissederim	38	14,236	3,412	<b>G.İçi</b>	3593,322	410	8,764
	Toplam	413	14,757	2,975	<b>Toplam</b>	3647,787	412	
	Hiç hissetmem	193	16,129	4,559				
SA	Orta düzeyde hissederim	182	15,884	4,126	<b>G.Arası</b>	5,680	2	2,840 ,153 ,858
	Çok hissederim	38	16,052	3,726	<b>G.İçi</b>	7588,233	410	18,508
	Toplam	413	16,014	4,293	<b>Toplam</b>	7593,913	412	
	Hiç hissetmem(a)	193	14,160	4,095				
SD	Orta düzeyde hissederim(b)	182	15,390	3,649	<b>G.Arası</b>	243,237	2	121,619 8,268 ,000
	Çok hissederim(c)	38	16,473	3,285	<b>G.İçi</b>	6030,797	410	14,709
	Toplam	413	14,915	3,902	<b>Toplam</b>	6274,034	412	
	Hiç hissetmem(a)	193	17,129	3,484				
SK	Orta düzeyde hissederim(b)	182	16,252	3,265	<b>G.Arası</b>	119,863	2	59,932 5,289 ,005
	Çok hissederim(c)	38	15,526	3,219	<b>G.İçi</b>	4645,609	410	11,331
	Toplam	413	16,595	3,400	<b>Toplam</b>	4765,472	412	
	Hiç hissetmem	193	97,699	11,037				
SBE- KF	Orta düzeyde hissederim	182	96,604	10,511	<b>G.Arası</b>	112,392	2	56,196 ,502 ,606
	Çok hissederim	38	97,210	8,223	<b>G.İçi</b>	45890,402	410	111,928
	Toplam	413	97,171	10,566	<b>Toplam</b>	46002,794	412	

p>,05

Tablo 4.10.2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin doyumlarının tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkeninde ölçeğin duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F=3,107; F=8,268; F=5,289, p<,05). Duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık boyutlarında anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (F=,238; F=1,520; F=,153, p>,05). Toplam ölçekte anlamlı bir farklılık oluşturmadığı görülmüştür (F=,502, p>,05).

#### 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerileri

**Tablo 4.11: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Yaşam Doyumu Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

Puan Aktivite	<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri			ANOVA Sonuçları						
	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	anlamlı fark
Hiç katılmam(a)	33	14,030	3,964							
Orta düzeyde katılım(b)	318	15,962	3,635	<b>G.Arası</b>	253,093	2	126,547	9,691	,000	a-b,a-c
Çok katılım(c)	62	17,419	3,292	<b>G.İçi</b>	5353,614	410	13,058			b-a,b-c
Toplam	413	16,026	3,688	<b>Toplam</b>	5606,707	412				c-a,c-b

p<,001

Tablo 4.11’ de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının etkinliklere katılma sıklığı değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F=9,691, p<,001). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, hiç katılmam grubu ile orta düzeyde katılım grubu arasında orta düzeyde katılım grubu lehine, hiç katılmam grubu ile çok katılım grubu arasında çok katılım grubu lehine, orta düzeyde katılım grubu ile hiç katılmam grubu arasında hiç katılmam grubu lehine, orta düzeyde katılım grubu ile çok katılım grubu arasında çok katılım grubu lehine, çok katılım grubu ile hiç katılmam grubu arasında hiç katılmam grubu lehine, çok katılım grubu ile orta düzeyde katılım grubu arasında orta düzeyde katılım grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur (p<,05).

**Tablo 4.11.1: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Bilinçli Farkındalık Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan Aktivite	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	anlamlı fark
Hiç katılmam(a)	33	54,484	10,840	<b>G.Arası</b>	814,504	2	407,252	4,005	,019	a-b,a-c
Orta düzeyde katılım(b)	318	59,037	10,027	<b>G.İçi</b>	41689,225	410	101,681			
Çok katılım(c)	62	60,532	9,961	<b>Toplam</b>	42503,729	412				b-a c-a
Toplam	413	58,898	10,156							

p<.05

Tablo 4.11.1’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının etkinliklere katılma sıklığı değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür (F=4,005, p<,05). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, hiç katılmam grubu ile orta düzeyde katılım grubu arasında orta düzeyde katılım grubu lehine, hiç katılmam grubu ile çok katılım grubu arasında çok katılım grubu lehine, orta düzeyde katılım grubu ile hiç katılmam grubu arasında hiç katılmam grubu lehine, çok katılım grubu ile hiç katılmam grubu arasında hiç katılmam grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur (p<,05).

**Tablo 4.11.2: Üniversite Öğrencilerinin Etkinliklere Katılma Sıklığına Göre Sosyal Beceri Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) Sonuçları**

<i>f</i> , $\bar{x}$ ve <i>ss</i> Değerleri				ANOVA Sonuçları						
Puan Aktivite	N	$\bar{x}$	<i>ss</i>	Var. K.	KT	Sd	KO	F	p	anlamlı fark
Hiç katılmam	33	14,939	3,353							
Orta düzeyde katılım	318	16,691	3,182	<b>G.Arası</b>	221,649	2	110,824	10,805	,000	
Çok katılım	62	18,096	3,227	<b>G.İçi</b>	4205,097	410	10,256			
Toplam	413	16,762	3,277	<b>Toplam</b>	4426,746	412				

DD	Hiç katılmam	33	17,697	4,319					
	Orta düzeyde katılım	318	18,066	3,434	<b>G.Arası</b>	24,983	2	12,491	1,024 ,360
	Çok katılım	62	18,661	3,303	<b>G.İçi</b>	5002,470	410	12,201	
	<b>Toplam</b>	413	18,125	3,493	<b>Toplam</b>	5027,453	412		
DK	Hiç katılmam	33	16,272	3,145					
	Orta düzeyde katılım	318	14,773	2,934	<b>G.Arası</b>	124,576	2	62,288	7,249 ,001
	Çok katılım	62	13,871	2,796	<b>G.İçi</b>	3523,211	410	8,593	
	<b>Toplam</b>	413	14,757	2,975	<b>Toplam</b>	3647,787	412		
SA	Hiç katılmam	33	11,333	4,490					
	Orta düzeyde katılım	318	15,776	3,882	<b>G.Arası</b>	1595,093	2	797,546	54,510 ,000
	Çok katılım	62	19,725	3,068	<b>G.İçi</b>	5998,820	410	14,631	
	<b>Toplam</b>	413	16,014	4,293	<b>Toplam</b>	7593,913	412		
SD	Hiç katılmam	33	14,363	4,547					
	Orta düzeyde katılım	318	14,908	3,850	<b>G.Arası</b>	16,671	2	8,336	,546 ,580
	Çok katılım	62	15,241	3,831	<b>G.İçi</b>	6257,363	410	15,262	
	<b>Toplam</b>	413	14,915	3,902	<b>Toplam</b>	6274,034	412		
SK	Hiç katılmam	33	13,909	3,348					
	Orta düzeyde katılım	318	16,496	3,241	<b>G.Arası</b>	473,813	2	236,906	22,633 ,000
	Çok katılım	62	18,532	3,140	<b>G.İçi</b>	4291,660	410	10,467	
	<b>Toplam</b>	413	16,595	3,400	<b>Toplam</b>	4765,472	412		
SBE- KF	Hiç katılmam(a)	33	88,515	12,799					a-b,a-c
	Orta düzeyde katılım(b)	318	96,713	9,866	<b>G.Arası</b>	5540,625	2	2770,312	28,071 ,000
	Çok katılım(c)	62	104,129	8,455	<b>G.İçi</b>	40462,169	410	98,688	
	<b>Toplam</b>	413	97,171	10,566	<b>Toplam</b>	46002,794	412		b-a,b-c
									c-a,c-b

p<,001

Tablo 4.11.2’de görüldüğü üzere üniversite öğrencilerinin sosyal becerilerinin etkinliklere katılma sıklığı değişkeninde ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu görülmüştür ( $F=28,071$ ,  $p<,001$ ). Farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için varyansın homojenliği testi yapılmıştır, ardından gruplar arasındaki bütün doğrusal kombinasyonların karşılaştırılması amacıyla Scheffe testi kullanılmıştır. Bu analiz sonucuna göre, hiç katılmam grubu ile orta düzeyde katılım grubu arasında orta düzeyde katılım grubu lehine, hiç katılmam grubu ile çok katılım grubu arasında çok katılım grubu lehine, orta düzeyde katılım grubu ile hiç katılmam grubu arasında hiç katılmam grubu lehine, orta düzeyde katılım grubu ile çok katılım grubu arasında çok katılım grubu lehine, çok katılım grubu ile hiç katılmam grubu arasında hiç katılmam grubu lehine, çok katılım grubu ile orta düzeyde katılım grubu arasında orta düzeyde katılım grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşmuştur ( $p<,05$ ).

**Tablo 4.12: Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doymu Puanları ile Bilinçli Farkındalık Puanları ve Sosyal Beceri Düzeyleri Toplam, Alt Boyut Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları**

Öğrencilerin yaşam doymundan aldıkları puanlarla bilinçli farkındalıktan puanlar arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre

	BF	DA	DD	DK	SA	SD	SK	SBE	KF	TP
R	,276**	174**	112*	-,041	,209**	-,075	,247**	,216**		
YD										
p	,000	,000	,023	,404	,000	,127	,000	,000		

\*\*( $p<,01$ )

\*( $p<,05$ )

Araştırmanın dördüncü alt problemi; üniversite öğrencilerinin yaşam doymu, bilinçli farkındalık ve sosyal beceri ölçeği puanları arasında anlamsal bir ilişki ifade edip etmediğidir. Araştırmanın beşinci alt problemi, öğrencilerin yaşam doymu ölçeği puanları ile sosyal beceri ölçeği ve alt boyut puanları arasında anlamsal bir ilişki ifade edip etmediğidir.

Bu alt amacı incelemek üzere sonuçların dağılımının incelendiği tablo 15’te görüldüğü üzere;

Üniversite öğrencilerinin yaşam doymu puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=,276$ ,  $p<,001$ ).

Üniversite öğrencilerin yaşam doyumu puanları ile sosyal beceri ölçeği kısa formunun, duyuşsal anlatımcılık ( $r=.174$ ,  $p<.01$ ), duyuşsal duyarlılık ( $r=.112$ ,  $p<.05$ ), sosyal anlatımcılık ( $r=.209$ ,  $p<.01$ ), sosyal kontrol ( $r=.247$ ,  $p<.01$ ) alt boyutları ve SBE-KF toplam puanı ( $r=.216$ ,  $p<.01$ ) arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

**Tablo 4.13: Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Becerilerinin Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları**

Değişken	B	std. hata	Beta	t	p	ikili r	kısmi r
Sabit	3,830	1,809		2,117	,035		
BF	,095	,017	,261	5,588	,000	,276	,266
SBE KF	,068	,016	,195	4,186	,000	,216	,202

$R=.338$   $R^2=.114$

$F=(2-410)=26,429$   $P=.000$

Araştırmanın beşinci alt problemi, bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin yaşam doyumunu ne düzeyde yordadığıdır. Bu alt amacı incelemek üzere sonuçların dağılımının incelendiği tablo 4.17’de görüldüğü üzere bilinçli farkındalık ve sosyal beceri birlikte üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. ( $R=.338$ ,  $R^2=.114$ ,  $P<0,001$ ). Adı geçen iki değişken birlikte yaşam doyumu düzeyindeki varyansın sadece %11,4’ünü açıklamaktadır. Standardize edilmiş regresyon katsayısına ( $\beta$ ) göre, yordayıcı değişkenlerin yaşam doyumu üzerindeki göreceli önem sırası bilinçli farkındalık ve sosyal beceridir. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t testi sonuçları incelendiğinde bilinçli farkındalığın ve sosyal becerinin yaşam doyumu üzerinde önemli (anlamlı) bir yordayıcı olduğu görülmektedir.

## **BEŞİNCİ BÖLÜM**

### **TARTIŞMA, SONUÇ, ÖNERİLER**

Bu bölümde araştırmaya ilişkin sonuçlara, tartışmalara ve bulgular üzerinden düzenlenen önerilere yer verilmiştir.

#### **5.1. Tartışma**

Bu araştırma ‘‘Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve sosyal beceriler’’dir. Bu bölümde bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin yaşam doyumunu yordaması üzerinde nasıl bir etkiye sahip olduğunu ve değişkenlerden hangilerinin anlamlı etkilere sahip olduğuna dair bulgular tartışılmıştır. Bununla birlikte ilgili sonuçlarla ilgili literatürden örnek çalışmalara yer verilecektir.

##### **5.1.1. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermemesine bağlı tartışma ve yorum**

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları; cinsiyet, iş, yaşamın geçtiği yer, medeni durum, ciddi sağlık sorunu değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği, uyku kalitesi, beden algısı, boş zamanlarda yapılan, tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme ve etkinliklere katılma sıklığı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları uyku kalitesine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Uyku kalitesi arttıkça yaşam doyumu da artmaktadır. Öğrencilerin geceleri yeterli bir uyku alabilmesi güne zinde başlamalarını, ders saatlerine yetişebilmelerini, derslerini dikkatli bir şekilde takip ederek sınavlarında derslerine yönelik özenlerinin sonuçlarını alabilmelerine sebep olacağı düşünülmektedir. Bu durum emeklerinin karşılığını alan öğrencide motivasyon yükselmesine dolayısıyla yaşam doyumunu artırıcı etkiye sahip olacağı varsayılmaktadır. Uyku sorunu olan yaşam doyum puanı, uyku sorunu olmayanlara göre düşük bulunmuştur (Altay ve Aydın Avcı, 2009).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları beden algısına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bedenlerinden memnuniyet düzeyleri arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Bu sonucun, öğrencilerin bedenleriyle barışık olmaları ve bedenlerini sevmelerinin yaşamlarından aldığı doyumun yükselmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bedeniyle barışık olamayan bireylerin devam eden hayatlarında, zaten kendisini beğenmediği için özgüveninin düşük olmasına, kendini iyi ifade edememesine yol açacağı varsayılmaktadır. Kendisini kötü hissettireceği düşünülmektedir. Bu sebeple de yaşamdan aldığı hazzın düşmesine sebebiyet verebilir.

Güler (2015) araştırmasından elde ettiği veriler sonucunda, bireylerin vücut algısı puanlarının orta düzeyde yaşam doyumu puanlarının ise yüksek düzeyde olduğunu saptamıştır. Bir başka deyişle, vücudunu beğenen bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Çetinkaya (2004) yaptığı çalışmada beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeylerinin demografik değişkenlere göre farklılaşma düzeylerini incelemiştir. Araştırmanın sonucunda, vücut algısı yüksek olan bireylerin yaşam doyumlarının da yüksek olduğu saptanmıştır.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları boş zamanlarda yapılan göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bu sonucun, boş zamanlarını değerlendiren, boş zamanlarında boş durmayan, takip ettiği bir şeyi yapan veya farklı şeyler yapan, kendilerine vakit ayıran öğrencilerin yaşamlarından aldıkları doyumunu yükselttiği düşünülmektedir.

Literatürde boş zamanlarda yapılan ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat Şener'in (2009) yaptığı çalışmadaki bulgunun araştırmayla paralellik gösterdiği söylenebilir. Şener (2009) ise; boş zaman etkinliklerinin yaşlılık sürecinde yaşam doyumunu etkileyen birçok etkenden biri olduğu; boş zaman etkinliklerine katılımın yaşlılığın neticesinde bireyin hayatında ortaya çıkan değişimlerle mücadele etmesine yardımcı olan etkili bir neden olduğu ve yaşlı kişilerin hayat kalitesini bu etkinliklerin belirlediği ifade edilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Tek başına aktivite yaparken hissedilen yalnızlık arttıkça yaşam doyumu düşmektedir. Bu sonucun, tek

başına yapılan aktivitenin kişiye kendisini kötü hissettirmemesi, o şekilleyken mutlu olabilmesi, yaptığı aktiviteden doyum alabilmesi ve dolayısıyla yaşamından da doyum alabilmesiyle ilgili olduğu düşünülmektedir

Colle, Vincent, Cha, Loehrer, Bauer ve Roedler'in (2010) yürüttüğü araştırma bulgularına göre, bilinçli farkındalık temelli stres azaltma programı neticesinde yaşam kalitesini arttıran pek çok alanda (duygusal iyi-oluş, zihinsel iyi oluş, öznel iyi oluş ve sosyal aktivite düzeyi vb.) anlamlı derecede gelişme sağlanmaktadır (Colle Flugel ve ark., 2010).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları etkinliklere katılma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Etkinliklere katılma sıklığı arttıkça yaşam doyumunu da artmaktadır. Bu sonucun, öğrencilerin katıldığı etkinliklerle daha iyi hissetmesi, yapmaktan keyif aldığı etkinliklere aktif katılım gösterdikçe içindeki eğlenceli yanının da ortaya çıkıp mutlulukla birleşerek yaşam doyumunu etkilediği, yaşamdan aldığı hazzı yükselttiği düşünülmektedir.

Yılmaz ve Şahin'in ilköğretimde çalışan öğretmenler üzerinde yaptıkları bir araştırmada okul dışında sosyal aktivitelerde bulunanların yaşam doyumunu puanları bulunmayanlardan anlamlı derecede farklı bulunmuştur (Yılmaz ve Şahin, 2009).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeni açısından yaşam doyumunu puan ortalamaları arasında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek bir ortalaması olmasına rağmen, anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Bu sonucun, ölçeğin uygulandığı okulun çoğunluğu kadınların oluşturmasından, ölçekler uygulanırken de fazla sayıda erkek öğrenci bulmakta zorlanılmasından, kadınlara uygulanan ölçeklerin daha çoğunlukta olmasından dolayı olduğu düşünülmektedir.

Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar cinsiyet, ırk ve gelir durumunun yaşam doyumunu ve mutluluğu yordamada hemen hemen hiçbir etkiye sahip olmadığını, psikolojik değişkenlerin örneğin kişisel eğilimlerin, yakın ilişkilerin ve içinde yaşanılan kültürün birey üzerindeki etkisinin yaşam doyumunu açıklamada daha fazla etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Myers ve Diener, 1995 akt. Dingiltepe, 2009:33)

Yaşam doyumu ile cinsiyet arasında ilişkinin olmadığı bir diğer çalışma ise Yılmaz ve arkadaşlarının konaklama işletmelerinde çalışanlar üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmadır (Yılmaz ve ark. 2010).

Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Kişilerin medeni durum ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin, hastalık durumu ve cinsiyetlerinin ortak etkisinin yaşam doyumu üzerinde farklılık oluşturmadığı bulunmuştur.

Özdevecioğlu (2003) yaptığı çalışmada çalışanların iş ve yaşam doyumu düzeylerinin medeni durum değişkenine göre farklılaşmadığını bulmuştur.

Literatüre bakıldığında Şahin (2008), Şahin (2010), Tomrukçu (2010) ve Temiz (2010), çalışmalarında medeni durum ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır.

### **5.1.2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermemesine bağlı tartışma ve yorum**

Yapılan çalışmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları; iş, yaşamın geçtiği yer, medeni durum, beden algısı, boş zamanlarda yapılan, tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği, cinsiyet, uyku kalitesi, etkinliklere katılma sıklığı, ciddi sağlık sorunu değişkenleri açısından ise anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadınların bilinçli farkındalıklarının erkeklerden daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucu, ölçeğin uygulandığı okulun çoğunluğunu kadınların oluşturmasının etkilediği, kadınlara uygulanan ölçek sayısının erkeklere oranla daha baskın çıkmasından kaynaklandığı varsayılmaktadır.

Psikolog, psikiyatrist, sosyal çalışmacı veya psikolojik danışman olarak çalışan katılımcılar ile yapılan bir çalışmada (Tourek, 2014: 56) katılımcıların kültüre duyarlı psikolojik danışma yeterlikleri ve bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişki

incelenmiştir. Aynı araştırmada kadınların bilinçli farkındalık düzeyi erkeklerin bilinçli farkındalık düzeyinden anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları uyku kalitesine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Öğrencilerin uyku kaliteleri arttıkça bilinçli farkındalıklarının da arttığı görülmektedir. Bu sonucun, kaliteli bir uykuya sahip öğrencinin kendini daha iyi hissetmesini sağlayacağı, zinde bir şekilde güne başlayarak yaptığı şeylerden daha fazla verim alacağı varsayılmaktadır. Gün içinde yolculuklarında, gördüğü, duyduğu tüm olayların daha farkında olmasına bilincinin daha canlı olmasına sebep olacağı düşünülmektedir.

Bei ve arkadaşlarının (2013) yaptığı bilinçli farkındalık temelli müdahale çalışması, öğrencilerde kaygıyı azaltırken uyku kalitesini ve süresini anlamlı düzeyde artırmıştır.

Nitel bir araştırmada (2015: 1325) yüksek lisans düzeyindeki özel eğitim öğretmenleri ve psikolojik danışmanların bilinçli farkındalık deneyimlerinin onların kişisel ve sosyal yaşantısına yansımaları incelenmiştir. Araştırma sonucunda, katılımcıların uyku kalitelerinin artmasında ve streslerinin azalmasında duygu, düşünce ve davranışları ile ilgili farkındalığın etkili olduğu ifade edilmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları etkinliklere katılma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Öğrencilerin etkinliklere katılma sıklıkları arttıkça bilinçli farkındalıkları da artmaktadır. Bireyin, etkinliklere katıldığı anlarda, o ortamdaki zenginliği deneyimlemesinin, her gününden farklı olan bir anda olmasının farkındalığını yükselttiği düşünülmektedir. Yaşadığı streslerden, okuldaki derslerinden uzaklaşarak etkinliklere vaktini ayırmasının kişiye iyi geleceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ciddi sağlık sorununa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Ciddi sağlık sorununa sahip olmayanları bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde ciddi sağlık sorunu ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat Bedi ve Brown (2005) yaptığı çalışmadaki bulgunun bu araştırmayla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Bedi ve Brown (2005) kronik sağlık sorunu olan hastalarda iyimserlik düzeyini araştırmışlar ve sonuçta iyimserlik düzeyi yüksek olan hastaların fiziksel ve duygusal olarak daha iyi durumda oldukları sonucuna ulaşmışlardır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları beden algısına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonuç, bireyin bedeninden memnu olmasa bile farkındalığının yüksek olabileceğini düşündürmektedir. Tersi bir durum olarak bedeninden olan bireyin ise öz farkındalığının düşük olabileceğini düşündürmektedir.

Grados (2013) çalışmasını, kolejli, yeme bozukluğu tanısı olmayan bir grupta, farkındalık ile beden memnuniyeti ve yeme bozukluğu riski arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirmiştir. Farkındalık ve beden memnuniyeti arasında pozitif, farkındalık ve yeme bozukluğu riski arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu belirtilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları boş zamanlarda yapılabileceklere göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonucun, önemli olanın bireyin hayatındaki problemlere, sıkıntılara rağmen onları olduğu gibi kabul edip ona göre davranmanın önemini düşündürmektedir. Kişi boş zamanlarında ne yaparsa yapsın, arkadaşlarıyla gezmesi, kendisine vakit ayırması veya bir kulüp/kursa devam etmesinin aslında çok önemli olmadığını göstermektedir. Kişi arkadaşlarıyla gezmeyi aslında sorunlarını kabul edip yüzleşmek ve çözüm bulmak yerine bir kaçış yöntemi olarak kullanabilir. Kendisine vakit ayırdığı anlarda dahi sadece hayatındaki olumsuzlara odaklanmayı sürdürebilir. Kendisiyle kalmamak için de boş zamanlarını farklı aktiviteler yaparak değerlendirebilir. Bu nedenle bireyin öz farkındalığının boş zamanlarda yapılabileceklere göre anlamlı bir farklılık göstermemesinin bu sebeplerden kaynaklandığı varsayılmaktadır.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları iş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bu sonucun, ölççeklerin üniversite öğrencilerine uygulanmasından dolayı hem eğitim görüp hem çalışan öğrencilerin azlığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

### **5.1.3. Üniversite öğrencilerinin sosyal becerinin demografik özelliklerine göre anlamlı farklılık gösterip göstermemesine bağlı tartışma ve yorum**

Yapılan araştırmada elde edilen bulgulara göre üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri; cinsiyet, çalışma durumu, medeni durum, ciddi sağlık sorunu, yaşamın geçtiği yer, uyku kalitesi, beden algısı, , tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği, boş zamanlarda yapılan ve

etkinliklere katılma sıklığı değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri boş zamanlarda yapılarına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Devam edilen kulüp/kurs, arkadaşlarla gezmek, kendine vakit ayırmak ve diğer seçenekleri öğrencilerin sosyal becerileriyle doğru orantılıdır. Ders dışı bir etkinlik olarak kulüp/kursa devam eden bir öğrencinin, arkadaşlarıyla gezen öğrencinin vaktini onlarla geçireceği için sosyal becerisinin de artacağı düşünülmektedir. Bireyin boş zamanlarında kendisine vakit ayırması sosyal becerisinin düşük olacağı anlamına gelmeyeceğini düşündürmektedir. Arkadaşlarıyla gezmediği, kulüp/kursa gitmediği zamanlarda bile kişisel hayatında sosyal becerisi yüksek bir insan olabileceği varsayılarak bu seçenekleri tercih etmemiş olabileceğini düşündürmektedir. Diğer seçeneğine göre ise, bireyin bu üç seçenek dışında boş zamanında farklı bir meşgale ile uğraşarak, aileden insanlarla bir araya gelerek, üniversite içinde ders aralarında arkadaş gruplarıyla kantine giderek, onlarla sohbet ederek bile sosyal becerisini yükseltebileceği varsayılmaktadır. Literatürde boş zamanlarda yapılan ile sosyal beceri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaya rastlanılmamıştır. Fakat bir araştırma bulgusunun bu araştırmayla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Çiçek, vd., (2002: 12-13) Serbest zaman aktiviteleri, bireylere ortak bir etkinlik yapma olasılığı sunarken bu ortamda sağlıklı ilişki kurduklarına değinmiştir. Çalışmalarında serbest zaman aktiviteleri sayesinde fiziksel gelişme ve becerileri kabiliyetlerinin artmasının yanı sıra sosyal gelişmelerine de değinmiştir.

Üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri etkinliklere katılma sıklığına göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Etkinliklere katılma sıklığı arttıkça sosyal beceri de artmaktadır. Etkinliklere çok katılım gösteren birey farklı insanlarla tanışma fırsatı bulur. Onlarla sohbet etmesi, vakit geçirmesinin kişinin sosyal becerisini artıracakı düşünülmektedir.

Özdemir (2007) eğitim yöneticisi adaylarında sosyal becerilerin denetim odağı, cinsiyet, branş gibi özelliklere ve tiyatro, konferans gibi etkinliklere katılma sıklığına göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği betimsel bir çalışmayı uygulamıştır. Sadece sosyal kontrol alt ölçeğinde tiyatro-konferans gibi etkinliklere katılma sıklığına göre anlamlı farklılık göstermiştir.

Yurdakavuştu (2012) tarafından yapılan bir çalışmada; öğrencilerin cinsiyet, faaliyetlere katılıp katılmaması, ailenin sosyo-ekonomik durumu, gün içinde televizyon izleme süresi, baba ve annenin eğitim düzeyi, büyüdüğü yerleşim yerinin özelliklerine aldığı puanlar arasında duygusal zekâ düzeyleri açısından önemli farklılıklar bulunmuştur. Sosyal beceri düzeyleri de aynı şekilde incelenmiş ve öğrencilerin cinsiyetleri, etkinliklere katılıp katılmamasına, ailenin sosyo-ekonomik düzeyine, günlük televizyon izleme saatine ve büyüdüğü yerleşim yerine göre aldıkları puanlar arasında da anlamlı fark bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin sosyal becerileri medeni durum değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bireyin evli de olsa bekar da olsa kendi kişisel hayatında sosyal becerilerini devam ettirebileceği düşünülmektedir. Eşine zaman ayırabilmesi katılacağı sosyal faaliyetlere, arkadaş gruplarına zaman ayıramayacağı anlamına gelmeyeceğini düşündürmektedir. Bekar bir bireyin de toplumsal olarak daha özgür olarak algılanmasına karşın sosyal becerisinin düşük olabileceği varsayılmaktadır.

Avşar (2004), beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sosyal beceri düzeylerini belirlemek amacıyla yaptığı çalışma sonucunda; beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin envanterin bütününden, duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlık, duyuşsal kontrol, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlık ve sosyal kontrol alt ölçeklerinden cinsiyet, medeni durum, çalışılan yas grubu ve mesleki deneyim değişkenlerine göre .05 düzeyinde anlamlı bir fark tespit edilemediği sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmanın dördüncü alt problemine göre üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve sosyal beceri ölçeği puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık bireyin kendisini, mutluluğunu, düşüncesini, hazzını ilgilendirdiği için bilinçli farkındalığın yüksekliği veya düşüklüğünün yaşam doyumunu da etkileyeceği düşünülmektedir. Bireyin kendisiyle barışık olduğu zaman enerjisinin de yükseleceği yaşamdan daha fazla doyum alacağı varsayılmaktadır. Hayatta üzüntüler de vardır. Bireyin öz farkındalığı yükseldiğinde yaşamındaki acının, sevincin de farkındadır ve onları kabullenmiştir. Bilinci açıktır. Kabullendiği şekilde yaşamına bir şekilde devam ederek, o acıyı azaltma yollarına giderek ve sevincini sonunda kadar yaşayarak yaşam doyumunu da yükselteceği düşünülmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemine göre üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve sosyal becerileri yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır. Bu bulguya göre, bilinçli farkındalık anın farkında olmak demektir. Geçmiş veya gelecekle ilgili bir düşünceye girmeden o anı hissetmek demektir. Bu durum yaşam ile ahenkli olma haline bürünmektir. Bu sebeple bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunun ilişkisi kaçınılmaz olarak düşünülmektedir.

Sosyal becerisi güçlü olan bireyin farklı insanlarla etkileşim içinde olarak, kendi davranışlarının onlar üzerindeki etkilerini görerek düzeltme yoluna gidebileceği için tutum değiştirmesine yardımcı olur. Tutumu değişen bireyin sosyal becerisinde yaptığı hatalı davranışları da düzelmiş olur. Böylece daha sağlıklı ilişkiler kurabilir. Sosyal hayatında ilişkileri güçlü olan bireyin, sosyallik de hayatın bir parçasını oluşturduğu için yaşam doyumunu da etkileyeceği düşünülmektedir.

Segrin, Hanzal, Donnerstein, Taylor ve Domschke (2007) sosyal becerilerin, yaşam doyumunu ile olumlu ilişkilendiği ve algılanan stres düzeyinin yüksek olduğu bireylerde yaşam doyumunun düştüğünü bulmuşlardır (Akt: Kabakçı ve Totan, 2013).

## **5.2. Sonuç**

Bu araştırmanın temel problemi ‘‘Yaşam doyumunu yordamada bilinçli farkındalık ve sosyal becerinin etkisi’’dir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlgili alan yazın incelendiğinde bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan ve üç konuyu birden ele alan araştırmalara az rastlanılmıştır. Bu sebeple araştırmanın yaşam doyumunu, bilinçli farkındalık ve sosyal beceri üzerine yapılan bilimsel çalışmalara katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Birbiriyle ilişkili olduğunun düşünüldüğü yaşam doyumunu, bilinçli farkındalık ve sosyal beceri konularının birden harmanlamasının alan yazına ve bilime önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu puanları ile bilinçli farkındalık puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerin yaşam doyumunu puanları ile sosyal beceri ölçeği duyuşsal anlatımcılık, duyuşsal duyarlılık, sosyal anlatımcılık, sosyal kontrol alt boyutları ve SBE-KF toplam puanı arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve sosyal beceri ölçeği puanları yaşam doyumlarını anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Cinsiyet değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında ölçeğin sadece duyuşsal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır.

Çalışma durumu değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık doyumu puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında ölçeğin sadece sosyal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Medeni durumu değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Ciddi sağlık sorunu değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında toplam ölçek ile hiçbir alt boyutta anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Yaşamın geçirildiği yer değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında ölçeğin sadece sosyal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Uyku kalitesi değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında ölçeğin sadece sosyal anlatımcılık alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Beden algısı değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek

ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında ölçeğin duyuşsal anlatımcılık, sosyal anlatımcılık, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Boş zamanlarında ne yaptıkları değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmuştur. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Sosyal beceri değişkeni açısından toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Tek başına aktivite yaparken yalnız hissetme değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında ölçeğin duyuşsal kontrol, sosyal duyarlılık ve sosyal kontrol alt boyutunda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Etkinliklere katılma sıklığı değişkeni açısından; yaşam doyumu puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında ölçek ile anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sosyal beceri puan ortalamaları arasında toplam ölçek ile tüm alt boyutlarda anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

### **5.3. Öneriler**

Araştırmacılar için öneriler

1. Araştırmadan elde edilen sonuçların daha genellenebilir ve güvenilir olması için araştırmanın en önemli sınırlılıklarından biri olan ölçeklerin uygulandığı özel üniversite popülasyonu genişletilerek farklı üniversitelerde ve illerde yapılabilir. Bu araştırmadaki erkek öğrenci sayısı azınlığı sebebiyle erkek kadın birey dengesi daha eşit ayarlanarak örneklem gurubu genişletilebilir.
2. Türkiye’de bilinçli farkındalık alanındaki çalışmalara özellikle deneysel araştırmalara daha fazla yer verilebilir. Daha nitel veya karma yöntemlerle yapılacak araştırmalarla, anlamlı fark yaratan hususların derinlemesine incelenmesi araştırmacılar için önerilebilir.

3. Yaşam doyumunun düşük olmasının sebeplerinden biri de bireyin sahip olduklarıyla hayattan beklentileri arasındaki farkın büyük olmasıdır. Yani bireyin doyurulmamış ihtiyaçlarıdır. Bu sebeple üniversitelerdeki bulunan psikolojik danışmanlık merkezlerinin öğrencilerin yaşam doyumlarına, bireysel farkındalıklarına ve sosyal becerilerini artırmaya yönelik çalışmalarda bulunabilir. Yürütülen mevcut çalışmalar var ise de nelerin olduğunun incelenmesi konusunda araştırmalar yapılabilir.

#### Uygulayıcılar için öneriler

1. Bilinçli farkındalık ile sosyal becerinin yaşam doyumunu yordama yönündeki anlamlı ilişkisinin bulunmuş olması, üniversitelerde yaşam doyumunun artırılmasına yönelik faaliyetlerde bulunulması gerektiği sonucunu ortaya koymaktadır.
2. Bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ile olan anlamlı ilişkisi dikkate alınarak üniversite öğrencilerinin eğitim programlarında öz farkındalığı artırmaya yönelik seçmeli dersler ve projelere yer verilebilir.
3. Sosyal becerinin yaşam doyumunu ile olan anlamlı ilişkisi göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin eğitim programları haricinde ders dışı aktivite olarak sosyal becerilerini artırmaya yönelik bahar şenlikleri, kulüplere bağlı gezi faaliyetleri, öğrencilerin ilgi alanlarına yönelik onlardan da dönütler alarak farklı dallarda resim, müzik, sanat, fotoğrafçılık, tiyatro, şiir gibi alanlarda faaliyetler düzenlenebilir.

## KAYNAKÇA

- Abdullah Can, *SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. (Ankara: Pegem, 2016).
- Abu Bader, S., Rogers, A. ve Barusch, A.S. (2002). Predictors of Life Satisfaction in Frail Elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 38(3): 3-17.
- Akandere, M., Acar M. ve Baştuğ G. (2009). Zihinsel ve Fiziksel Engelli Çocuğa Sahip Anne ve Babaların Yaşam Doyumu ve Umutsuzluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(1): 23-32.
- Altay, B. & Aydın Avcı, İ. (2009). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Öz bakım Gücü ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Dicle Tıp Dergisi*, 36 (4): 275-282.
- Ali Balcı, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntem Teknik ve İlkeleri*. (Ankara: Pegem, 2016)
- Anastasi, A. (1982). *Psychological Testing*. New York: Mac Millan Publishing Co. Inc, 6.
- Avşar, Z. (2004). Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Belirlenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17 (2): 111 -130.
- Aydiner, B. B. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Yüksek lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Balat, G. U. & Akman, B. (2006), Lise Öğrencilerinin Psikolojik Durumlarının Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi, *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13: 86–93.
- Baer, R. A., Smith, G. T., ve Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness By Self-Report: *The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*. *Assessment*, 11(3): 191-206.

- Baykoçak, C. (2002). *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri; Bursa ili uygulaması* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Bedi, G. & Brown, S. L. (2005). Optimism Coping Style and Emotional Well Being in Celiac Patients. *British Journal of Health Psychology*, 10: 57- 70.
- Benli, S. S. & Yıldırım, A. (2017). Hemşirelerde Yaşam Doyumu ve Ölüme Karşı Tutum Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (4): 167- 179.
- Bei, B., vd. (2013). Pilot Study of a Mindfulness Based, Multi Component, in School Group Sleep İntervention in Adolescent Girls. *Early Intervention in Psychiatry*, 7(2): 213-220.
- 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: 822-848.
- Colle, Flugel, K. F. (2010). *Complementary Nyanaponika Therapies in Clinical Practice*, 16(1): 36-40.
- Charu, M. (2012). Occupational Stress and its İmpact on Qwl with Specific Reference to Hotel Industry. *Advances in Management*, 5(9).
- Christopher Germer, *Öz Şefkatli Farkındalık*. (İstanbul: Diyojen, 2018).
- Çalışkan Çoban, E. (2007). *Sosyal beceri sorunu olan öğrenciler ve annelerine uygulanan yaratıcı drama etkinlikleri programının öğrencilerin sosyal beceri düzeylerinin gelişimi üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çiçek, S., Koçak, S. ve Kirazcı, S. (2002). Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Derse Katılımındaki Önemi ve Sergileme Sıklığı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi* 4(4):12-13.

- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu leğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik alışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1262.
- Daniel Goleman, *Duygusal Zekâ*. (İstanbul: Varlık Yayınları, 2005)
- Daniel Goleman, *Sosyal Zekâ (İnsan İlişkilerin Yeni Bilimi)*. (İstanbul: Varlık Yayınevi, 2016).
- Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres dzeleri üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, İstanbul.
- Demiralp, M., vd. (2015). Beden İmgesinin Yaşam Niteliğine Etkisi leğinin Türkçe Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik alışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (1): 82-90.
- Diener, E., vd. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71- 75.
- Diener, E., Oishi, S., ve Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture and Subjective Well Being. Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54 (1): 403-425.
- Diener, E., Horwitz, J. ve Emmons, R. (1985). Happiness of Very Wealthy. *Social Indicators Research*, 16: 263-274.
- Diener, E. (2000). Subjective Well being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1): 34-43.
- Dilma, B. & Ekşi, H. (2008). Meslek Yüksek Okullarında ğrenim Gren ğrencilerin Yaşam Doyumları ve Benlik Saygılarının İncelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20): 279.
- Dingiltepe, T. (2009). *Parçalanmış ve tam aileye sahip ergenlerin yaşam doyumu dzeleri ile yaşam kalite dzelerinin karşılaştırılması* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). ukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

- Elias, M. J. & Mocer, D. C. (2012). Developing Social and Emotional Aspects of Learning: *The American Experience. Research Papers in Education*, 27(4): 423-434.
- Erkoç, R. (2017). *Öz eleştirinin öznel iyi oluş üzerindeki etkisinin aracı değişkenleri olarak farkındalık ve öz duyarlılık* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Fatma Öz, *Sağlık Alanında Temel Kavramlar*. (Ankara: İmaj, 2004).
- Gardner W. L, vd. (2005). Can You See The Real Me? A Self Based Model of Authentic Leader and Follower Development. *The Leadership Quarterly*, 16(3): 343-372.
- Galip Yüksel, *Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı*. (Ankara: Asil, 2004).
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22: 24-29.
- Güler, B. (2015). *Ergenlerde bilişsel esneklik ölçümü ve depresyon belirtileri ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gümüş, H. (2006). *Farklı mesleklerde çalışanların iş ve yaşam doyumlarının tükenmişlik düzeyleri açısından karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Gethin, R. (2011). *On Some Definitions of Mindfulness*. 12(1): 263-279.
- Grados, E. K. (2013). *Mindfulness and its relationship to body satisfaction and risk of an eating disorder in college women* (Doctoral Thesis). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global.
- Haybron D.M (2004). Happiness and The Importance of Life Satisfaction. *Delivered at the Department of Philosophy*, 20.
- Haller, M. & Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures Can Produce Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research*, 75(2): 169-216.
- Hasan Bacanlı, *Sosyal Beceri Eğitimi*. (Ankara: Nobel Yayınları, 1999).
- Huebner E. S. (2004). Research on Assessment of Life Satisfaction of Children and Adolescents, *Social Indicators Research*, 66: 3-33.

- İhsan Sezal, *Sosyolojiye Giriş*. (Ankara: Martı Kitap ve Yayınevi, 2003), 2: 83-87.
- John Kabat Zinn & Thic Nhat Hanh, *Full Catastrophe Living: Using The Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness* (New York: Delta, 2009).
- Kabat Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6: 1481-1483.
- Kabakçı, Ö. F. & Totan, T. (2013). Sosyal ve Duygusal Öğrenme Becerilerinin Çok Boyutlu Yaşam Doyumuna ve Umuda Etkisi. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 6(1): 40–61.
- Karlı, Ü., vd. (2008). Serbest Zaman Tatmin Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2): 80 – 91.
- Keser, A. (2005). İş Doyumu ve Yaşam Doyumu İlişkisi: Otomotiv Sektöründe Bir Uygulama. *Çalışma ve Toplum Dergisi*, 4: 77-95.
- Kocabaş, G. E. & Akkök, F. (2012). Uluslararası Bakolarya ve Normal Liseye Devam Eden Öğrencilerin Aile İçi İletişimleri Sosyal Becerilerinin Karşılaştırılması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3:27.
- Koydemir, S. (2006). *Predictors of shyness among university students: Testing a self-presentational model / Üniversite öğrencilerinde utangaçlığın yordayıcıları: Bir benlik sunumu modelinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Koyun, F. (2018). *Din görevlileri ve aile hekimlerinin bağımlılığa yönelik tutumlarının empati ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile olan ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Kurtman Ersanlı, *Davranışlarımız*. (Ankara: Birleşik Dağıtım Kitabevi, 2012)
- Kültegin Ögel, *Bilişsel Davranışçı Terapilerde Üçüncü Dalga. Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler*. (Ankara: HYB, 2015).

- Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50: 370-396.
- Mark Williams & Dany Penman, *Farkındalık: Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Pratik Bir Rehber*. (İstanbul: Pegasus, 2017).
- Mehmet Altay Sevinç, *Kendine Güven ve Başarı*. (İstanbul: Morpa Kültür, 2005).
- Morgan Stanley, *Çocuk ve Beceri*. (İstanbul: Ekinoks, 2009).
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16: 134–143.
- Niyazi Karasar, *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. (Ankara: Nobel, 2010).
- Nyanaponika Thera, *The Power of Mindfulness*: Wheel Publications: (Penang: Wheel Publication, 2001).
- Özçep, C. (2007). *İlköğretimde Görev Yapan Beden Eğitimi ve Sınıf Öğretmenlerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Karşılaştırılması*, (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Özdevecioğlu, M. (2003). İş Tatmini ve Yaşam Tatmini Arasındaki İlişkinin Belirlenmesine Yönelik Bir Araştırma. *11. Ulusal Yönetim ve Organizasyon Kongresi*, 22-24: 693-710, Afyon.
- Özer, M. & Karabulut, Ö. Ö. (2003). Yaşlılarda Yaşam Doyumu. *Turkish Journal of Geriatrics*, 6(2): 72-74.
- Özer, M. (2001). *Huzurevinde ve aile ortamında yaşayan yaşlıların öz bakım gücü ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Özyeşil, Z., vd. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 36(160): 224-235.
- Pallant, J. (2001). *SPSS. Survival Manue. Maidenhead*. Open University, Press.
- Palgi, Y. & Shmotkin, D. (2010). The predicament of time near the end of life: Time perspective trajectories of life satisfaction among the old. *Aging and Mental Health*, 14(5): 577- 86.

- Polat, G. (2014). *Düzenli egzersiz yapan kadınlarda egzersizin benlik saygısı ve beden memnuniyeti üzerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Remzi Altunışık, Recai Coşkun, Serkan Bayraktaroğlu ve Engin Yıldırım, *Sosyal Bilimlerde Araştırma Yöntemleri SPSS Uygulamalı*. (İstanbul: Sakarya Kitabevi, (2007).
- Riggio, R. (1986). Assessment of Basic Social Skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(3): 649-660.
- Riggio, R. E. & Reichard, R. J. (2008). The Emotional and Social Intelligences of Effective Leadership: An Emotional and Social Skill Approach. *Journal of Managerial Psychology*, 23(2): 169-185.
- Savel, R. H. & Munro, C. L. (2017). Quiet The Mind: Mindfulness, Meditatiton, and the Search for Inner Peace. *American Journal of Critical Care*, 26: 433-436.
- Selim, S. (2008). Life Satisfaction and Happiness in Turkey. *Social Indicators Research*, 88(3): 531-562.
- Selahattin Güriş, Melek Astar, *Bilimsel Araştırmalarda SPSS ile İstatistik*. (İstanbul: Der, 2015).
- Servet Özdemir, *Eğitimde Örgütsel Yenileşme*. (Ankara: Pegem, 2007).
- Suğur, N. vd. (2010). Hizmet Sektöründe Çalışan Yoksulların Geçim Stratejileri ve Sosyal İlişki Ağları: Eskişehir Örneği. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 12(1): 59-84.
- Şahin, Ş. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi, Mersin.
- Şahin, E. (2010). *İlköğretim öğretmenlerinde yaratıcılık, mesleki tükenmişlik ve yaşam Doyumu* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Şener, A., vd. (2008). Family, Close Relatives, Friends: Life Satisfaction Among Older People. *Educational Gerontology*, 34(10): 890-906.

- Şener, A. (2009). Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri. *Çağın Polisi Dergisi*, 93. <http://www.sdergi.hacettepe.edu.tr.yasamdoyumu.pdf> [15 Ocak].
- Şener Büyüköztürk, *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı*. (Ankara: Pegem, 2008).
- Şener Büyüköztürk, Ömay Çokluk ve Nilgün Köklü, *Sosyal Bilimler İçin İstatistik*. (Ankara: Pegem, 2010).
- Şimşek, E. (2011). *Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri* (Doktora Tezi). Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.
- Tabachnick and Fidell, B. G. (2013). Tabachnick, L. S. Fidell Using Multivariate Statistics (sixth ed.) Pearson, Boston.
- Taşdemir E. (2018). *Psikologlarda bilinçli farkındalık ve psikolojik dayanıklılık ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- Temiz, K. (2010). *Görme engellilerde ruhsal belirtilerin, yaşam doyumunun ve stresle baş etme tarzlarının araştırılması* (Yayınlanmamış Uzmanlık Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Malatya.
- Tomrukçu, Ç. (2010). *Özel ve kamuya ait ilköğretim kurumlarında çalışan öğretmenlerin yaşam ve iş doyumunu düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ondokuzmayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Tourek, S. C. (2014). *A case for mindfulness practice in fostering multicultural competence in counseling* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). University of Minnesota, Minnesota.
- Tümkiye, S., vd. (2008). Duygusal Zekâ Mizah Tarzı ve Yaşam Doyumu: Üniversite Öğretim Elemanları Üzerine Bir Araştırma. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(30): 1-18.
- Uzamaz, F. (2000). Ergenlerde Sosyal Beceri ve Değerlendirme Yöntemleri. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6 (6): 221-239.

- Ünal, A. Ö. & Şahin, M. (2013). Lise Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının Bazı Değişkenlere Göre Yordanması. *Cumhuriyet International Journal Of Education-Cije E-Issn*. 2(3): 46-63.
- Ünal, A. Ö. (2011). *Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Ümmet, D. (2012). Üniversite öğrencilerinde özgecilerlik davranışının transaksyonel analiz ego durumları ve yaşam doyumunu bağlamında incelenmesi (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yazıcı, E. C. (2020). *Üniversite üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Yoltaş, A. R. (2007). *Öğretmen adaylarının yaşam doyumunu ve depresyon düzeylerinin çeşitli değişkenlerle ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yılmaz, E. & Şahin, M. (2009). A Study Into Life Satisfaction Levels of the Teachers Working at Primary Education in Terms of Some Variables. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4): Article Number: 1C0105.
- Yılmaz, G., Keser, A. ve Yorgun, S. (2010). Konaklama İşletmelerinde Çalışan Sendika Üyelerinin İş ve Yaşam Doyumunu Belirlemeye Yönelik Bir Alan Araştırması. *Paradoks Ekonomi. Sosyoloji ve Politika Dergisi*, 6(1): 87-107.
- Yılmaz, E. & Arslan, H. (2013). Öğretmenlerin İş Yerindeki Yalnızlıkları ve Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*. 3(3): 59-69.
- Yıldız, D. & Uzunsakal, E. (2018). Alan Araştırmalarında Güvenilirlik Testlerinin Karşılaştırılması ve Tarımsal Veriler Üzerine Bir Uygulama. *Uygulamalı Sosyal Bilimler Dergisi*, 1.

Yıldırım, T. (2017). *Üniversite öğrencilerinde benlik saygısı ile algılanan sosyal destek ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Yurdakavuştu, Y. (2012). *İlköğretim öğrencilerinde duygusal zeka ve sosyal beceri düzeyleri* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yüksel, G. (1997). *Sosyal beceri eğitiminin üniversite öğrencilerinin sosyal beceri düzeyine etkisi. [The effect of social skills training on social skills level of university students]* (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Yüksel, G. (1997). Sosyal Beceri Envanterinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışmaları. *Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(11): 39.

#### **İNTERNET KAYNAKLARI**

<http://www.tdk.gov.tr> [6 Şubat]

## EKLER

Bu anket İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Tezli Yüksek Lisans Programı kapsamında yapılacak olan tez çalışmasında kullanılacaktır. Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacak, gerekli her türlü yükümlülük özenle yerine getirilecektir. Araştırma sırasında sizden alınan bilgiler tamamen gizli tutulup diğer verilerle birleştirilerek yalnızca bilimsel amaçlarla kullanılacaktır. Çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır ve herhangi bir rahatsızlık hissetmeniz durumunda çalışmayı bırakabilirsiniz. Ayrıca vermiş olduğunuz bilgiler aleyhinize kullanılmayacaktır.

Ankete içtenlikle vereceğiniz cevaplar araştırmanın amacına ulaşmasına katkı sağlayacaktır. Zaman ayırıp ankete katıldığınız için teşekkür ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Nüket AFAT  
Nurefşan AVŞAR

### **EK 1: Demografik Bilgi Formu Maddelerinin Bir Kısmı**

**1) Cinsiyetiniz**

Kadın ( ) Erkek ( )

**2) Herhangi bir işte çalışıyor musunuz?**

Evet ( ) Hayır ( )

**3) Yaşamınızın büyük bölümünü nerede geçirdiniz?**

İlçe ve altı ( ) İl ( )

## EK 2: Yaşam Doyumu Ölçeği Maddelerinin Bir Kısmı

Aşağıda 5 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 5'e kadar rakamlar verilmiştir. Her cümleyi size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden sadece bir tanesini seçerek işaretleyin.

	<b>MADDELER</b>	<b>Hiç katılmıyorum (1)</b>	<b>Çok az katılıyorum (2)</b>	<b>Orta düzeyde katılıyorum (3)</b>	<b>Büyük oranda katılıyorum (4)</b>	<b>Tamamen katılıyorum (5)</b>
<b>1</b>	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
<b>2</b>	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
<b>3</b>	Yaşamımdan memnunum.					

### EK 3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Maddelerinin Bir Kısmı

Lütfen her bir maddede ifade edilen durumu size uygunluk derecesine göre cevap seçeneklerinden birini işaretleyiniz.

MADDELER	Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1- Belirli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2- Eşyaları özensizlik dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırırım veya dökerim.						
3- Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						

#### **EK 4: Sosyal Beceri Envanteri Maddelerinin Bir Kısımı**

Aşağıda verilen 30 maddedeki durumların sizi ne ölçüde yansıttığını, her bir maddeyi verilen 5’li derecelendirme sistemine göre cevap seçeneklerinden sadece bir tanesini seçerek işaretleyin.


<b>MADDELER</b>	<b>Hiç benim gibi değil</b>	<b>Biraz benim gibi</b>	<b>Benim gibi</b>	<b>Oldukça benim gibi</b>	<b>Tamamen benim gibi</b>
<b>1.</b> Başka insanlara dokunmaktan genellikle rahatsız olurum.	1	2	3	4	5
<b>2.</b> İnsan davranışlarının nedenlerini öğrenmek ilgimi çeker.	1	2	3	4	5
<b>3.</b> Duygularımı kontrol etmede çok başarılı sayılırım.	1	2	3	4	5

## EK 5: Yaşam Doyumu Ölçeği İzni

 **abidin dagli** 26 Ağu  
Alıcılar: ben ▾

Sevgili Nurefşan EKUKLU,  
Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir sakınca yoktur. İyi akşamlar, iyi çalışmalar. Sevgilerimle...  
Doç. Dr. Abidin DAĞLI.

## EK 6: Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni

 **Zümra Atalay** 28 Mar  
Alıcılar: ben ▾

Merhaba,  
Ekli dosyada ölçek ve bilgilerini gönderiyorum  
İyi çalışmalar dilerim

## EK 7: Sosyal Beceri Ölçeği İzni

 **Galip YUKSEL** 18 Haz  
Alıcılar: ben ▾

Değerli Nurefşan Ekuklu  
izin yazısı ekte.  
Ölçekle ilgili bilgiler, Sosyal Beceri Envanteri El kitabı (2004) Asil yayınlarında var.  
Ölçek 25 yıl önce uyarlandı. Yenilenmesi gerekli.  
Bu sınırlılıkları bilip kullanmanızda yarar var.  
Selamlar.

Nurefşan <nurefsanekuklu@gmail.com>, 18 Haz 2019  
Sal, 13:36 tarihinde şunu yazdı:

[Alıntılanan metni göster](#)

[Alıntılanan metni göster](#)



Sayın Nurefşan EKUKLU,

Türkçeye uyarlanmış bulunduğum “Sosyal Beceri Envanterini” *Yaşam Doyumunun Yordanmasında Bilinçli Farkındalık ve Sosyal Beceriler* konulu bir araştırmanız da kullanmak istemenizi memnunlukla karşıladım. Bu aracın bilimsel amaçlarla kullanılması benim de arzu ettiğim bir husustur, çünkü ancak bu yollar araç daha geliştirilebilecektir.

Sonuçlardan beni de haberli kılırsanız sevinirim.

Çalışmalarınızda başarılar dilerim 17.06.2019

**Prof. Dr. Galip YÜKSEL**

Gazi Üniversitesi.

Gazi Eğitim Fakültesi.

Rehberlik ve Psikolojik Danışma ABD. Öğretim Üyesi

## ÖZGEÇMİŞ

**Adı/Soyadı:** Nurefşan AVŞAR

**Doğum tarihi:** 23.10.1996

**Adres:** Küçükçekmece/İSTANBUL

**Gmail:** nurefsanekuklu@gmail.com

### A. EĞİTİM

**Yüksek Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2020, İstanbul

**Lisans:** İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bölümü, 2018, İstanbul

### B. MESLEKİ DENEYİM

2018-2019 Kıraç Nüzhet Usta Bilgincan Ortaokulu Özel Eğitim Öğretmeni

### C. PROJELERİ

1- 1. Farkındalık Günleri (etkinlik koordinatörü)