

T.C.

İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİLİM DALI

**YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA KAYGI VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra ESKİCİ

İstanbul

Ocak-2022

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

YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA KAYGI VE
BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Kübra ESKİCİ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

İstanbul

Ocak-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

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

Danışman Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Üye Prof. Dr. Sefa BULUT

Üye Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Kasım KOYUNCU

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK
Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

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

Kübra ESKİCİ

ÖN SÖZ

Eğitim hayatıma başladığım ilk günden beri beni her zaman destekleyen ve bana karşı inancını hiç yitirmeyen sevgili aileme,

Lisans ve Lisansüstünde derslerini heyecanla beklediğim, her zaman desteğini hissettiğim, fikirleriyle ufkumu aan çok kıymetli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Mustafa Yüksel Erdoğdu'ya,

Değerli katkılarından dolayı tez savunma jüri üyelerim Prof. Dr. Sefa Bulut ve Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Kasım Koyuncu'ya,

Eğitim hayatımın her döneminde gelişimime katkısı olan tüm hocalarıma,

Pes etmeye yakın olduğum zamanlarda konuşmalarıyla beni motive eden manevi olarak her zaman yanımda olduklarını hissettiğim arkadaşlarıma,

Sonsuz teşekkür ve sevgilerimle...

Kübra ESKİCİ

11.01.2022

ÖZET

YAŞAM DOYUMUNUN YORDANMASINDA KAYGI VE BİLİNÇLİ FARKINDALIĞIN ROLÜ

Kübra ESKİCİ

Yüksek Lisans, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

Ocak-2022, 87 Sayfa

Araştırmanın temel amacı yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolünün incelenmesidir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu 2021-2022 Eğitim Öğretim yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 376 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin betimsel istatistik değerleri hesaplanarak, iki grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık analizlerinde t testi, ikiden fazla grup ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık testlerinde ise Tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır. Araştırmada korelasyon analizi, bilinçli farkındalık ve beck anksiyete ölçeği puanlarının yaşam doyumu düzeyini yordama gücünü test etmek için de çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyet, okudukları bölümden memnuniyetleri, baba eğitim düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; anne eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve bölüm tercih sırası değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları cinsiyet, okudukları bölümden memnuniyet, bölüm tercih sebebi, bölüm tercih sırası değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kaygıları cinsiyet, okudukları bölümden memnuniyet, bölüm tercih

sebebi, bölüm tercih sırası, anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları ve bilinçli farkındalıkları arasında pozitif, kaygı düzeyleri arasında ise negatif ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık yaşam doyumunu anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık, Kaygı



ABSTRACT

THE ROLE OF ANXIETY AND CONSCIOUS AWARENESS IN PREDICTION OF LIFE SATISFACTION

Kübra ESKİCİ

Master, Guidance and Psychological Counseling

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Mustafa Yüksel ERDOĞDU

January-2022, 87 Pages

The main purpose of the study is to examine the role of anxiety and mindfulness in the prediction of life satisfaction. Relational survey model, one of the quantitative research methods, was used in the research. The research group consists of 376 students studying at Istanbul Sabahattin Zaim University in the 2021-2022 academic year. As data collection tools in the research; Personal information form developed by the researcher, Life Satisfaction Scale, Beck Anxiety Scale and Mindful Awareness Scale were used. By calculating the descriptive statistical values of the scales used in the research, the t test was used in the analysis of the significance of the difference between the means of the two groups, and the one-way analysis of variance was used in the significance tests of the difference between the means of more than two groups. Multiple regression analysis was also conducted to test the predictive power of the correlation analysis, mindfulness and beck anxiety scale scores on the level of life satisfaction in the study. The life satisfaction of university students participating in the study was determined according to the variables of gender, satisfaction with the department they studied, father's education level, reason for choosing the department, and family income level. while showing a significant difference; there is no significant difference according to the mother's education level, grade level, number of siblings and department preference order variables. While the conscious awareness of the university students participating in the research showed a significant difference according to the variables of gender, satisfaction with the department they studied, the reason for choosing the department, and the order of preference of the department; there is no significant difference according to the variables of parental education level,

class level, number of siblings, and family income level. The anxiety of the university students participating in the research does not show a significant difference according to the variables of gender, satisfaction with the department they study, reason for choosing the department, order of preference of the department, education level of the parents, class level, number of siblings, and family income level. A positive relationship was found between university students' life satisfaction and mindfulness, and a negative relationship between their anxiety levels. Conscious awareness significantly predicts life satisfaction.

Keywords: Life Satisfaction, Mindful Awareness, Anxiety



İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
ÖN SÖZ.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem	1
1.2. Amaç	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	4
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar	6

İKİNCİ BÖLÜM	7
KURAMSAL ÇERÇEVE	7
2.1. Yaşam Doyumu.....	7
2.2. Yaşam Doyumu Kavramını Açıklamaya Yardımcı Kuramlar	8
2.2.1. Ereksel Kuram.....	8
2.2.2. Etkinlik Kuramı.....	9
2.2.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı	9
2.2.4. Bağ Kuramı	10
2.2.5. Yargı Kuramı	10
2.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar.....	10
2.4. Kaygı.....	12
2.4.1. Kaygının Türleri.....	13

2.5. Kaygı Kavramıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar	14
2.5.1. Psikoanalitik Kuram.....	14
2.5.2. Bilişsel Kuram.....	14
2.5.3. Davranışçı Kuram	15
2.5.4. Varoluşçu Kuram	15
2.6. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
2.7. Bilinçli Farkındalık	18
2.7.1. Bilinçli Farkındalık Tutumları	20
2.8. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli	22
2.8.1. Bilişsel Davranışçı Terapi	22
2.8.2. Varoluşçu Psikoterapi	23
2.8.3. Psikodinamik Psikoterapi.....	23
2.9. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yapılan Çalışmalar	24
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	26
ARAŞTIRMA YÖNTEMİ.....	26
3.1. Araştırmanın Modeli	26
3.2. Araştırma Grubu.....	26
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği	28
3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği.....	29
3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği.....	29
3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	30
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	32
ARAŞTIRMA BULGULARI.....	32
BEŞİNCİ BÖLÜM	43
TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER.....	43
5.1. Tartışma.....	43
5.2. Öneriler	49
KAYNAKÇA	51

EKLER	66
ÖZGEÇMİŞ	72



TABLolar LİSTESİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri .	26
Tablo 3.2. Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Beck Anksiyete Ölçeği Puan Dağılımlarının Normallik Analizi İçin Gerçekleştirilen Basıklık-Çarpıklık Test Sonuçları	31
Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları.....	32
Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık, Beck Anksiyete ve Yaşam Doyumu Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları	33
Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Okuduğu Bölümden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Beck Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları.....	34
Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Beck Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları	35
Tablo 4.5. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Tercih Sırası Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Beck Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları.....	36
Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Bölüm Tercih Sebebine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	37

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği Toplam Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Bölüm Tercih Sebebine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	38
Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Bölüm Tercih Sebebine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları.....	39
Tablo 4.9. Araştırmada Kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği Korelasyon Analizleri.....	41
Tablo 4.10. Öğrencilerin Kaygı ve Bilinçli Farkındalıklarının Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizleri.....	41

KISALTMALAR

SPSS : Statistical Package for the Social Sciences

IBM : International Business Machines

TDK : Türk Dil Kurumu

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

YDÖ: Yaşam Doyumu Ölçeği

BAÖ: Beck Anksiyete Ölçeği

Vd: Ve diğerleri

Ark: Arkadaşları

Akt: Aktaran

Diğ: Diğerleri

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

1.1. Problem

İnsanların sosyal hayatlarındaki temel mutluluk kaynaklarından biri sahip oldukları yaşam doyumu düzeyleridir. Bu nedenle yaşam doyumu son zamanlarda alanda çok çalışılan bir kavram olmuştur. Alan yazında yaşam doyumu mutluluk,öznel iyi oluş gibi benzer kavramlarla açıklanmıştır.Mutluluk bireyin ne düzeyde mutlu olduğunu ortaya koyan pozitif bir psikolojik durumdur. Bireyin hayattan aldığı zevk ve yaşantısına dair genel bir değerlendirmesini kapsayan yaşam doyumu mutlulukla benzerlik göstermektedir (Veenhoven, 2005: 478-485). Yaşam doyumu, hayatın belirli bir alanında veya tamamında kişinin hayatından algıladığı memnuniyet düzeyine ilişkin ortaya koyduğu bilişsel değerlendirmelerinin sonucudur (Çivitçi, 2009: 30-31). Diener ve Diener (1996: 181-183) tarafından yaşam doyumu,kişinin yaşam alanlarına karşı doyumlarını içeren olumlu olumsuz duygu boyutları şeklinde tanımlanmıştır. Yaşam doyumu kişinin yaşantısının tamamını ele alan bir kavramdır, yaşam doyumu ile kişinin sadece bir olaydan ya da yaşantıdan duyduğu doyumdan bahsedilmemektedir (Yıldırım ve Arslan, 2000: 1-3). Yaşam doyumu bireysel bir değerlendirme sürecini içermektedir,bu yüzden yaşam doyumunu etkileyen etmenlerin net olarak tanımlanması çok mümkün olmamakla beraber literatür incelemesinde, demografik etkenler, kişilik özellikleri, sağlıklı bir aileye sahip olma, boş zaman aktivitelerini değerlendirme, yaşam amaçları ve temel psikolojik ihtiyaçlar ve sosyal destek gibi faktörlerin yaşam doyumu üzerinde etkili olduğu ifade edilmiştir (Ignant, 2010: 35-39; Şahin, 2008: 44-49). Yaşam doyumunun cinsiyet, gelir düzeyi gibi faktörlerdense kişisel ve psikolojik faktörlerden daha fazla etkilendiği ifade edilmektedir (Myers ve Diener, 1995: 10-14). Üniversite dönemi bireylerin genç yetişkinliğe adım atmaya başladığı ve hayattaki rollerini sorguladıkları bir arayış dönemidir. Bu dönemde bireylerin yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olması sağlıklı bireyler olabilmeleri adına çok büyük önem arz etmektedir. Diener (2000: 36-39) tarafından 17 farklı ülkeden veri toplanarak yapılan bir çalışmanın sonucunda

gözlenmektedir ki üniversite öğrencilerinin çoğunluğu yaşam doyumu ve mutluluğa paradan daha çok önem yüklemektedir. Yine üniversite öğrencileriyle yapılan bazı araştırmalar sonucunda yaşam doyumu ve benlik saygısı arasında olumlu ilişkiler olduğu saptanmıştır (Yetim, 2003:313). Gündoğar vd. (2007:23-25) tarafından yapılan araştırmada ise yaşam doyumunun depresyon, umutsuzluk, durumluk ve sürekli kaygı ile olumsuz bir ilişkisi olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazın incelendiğinde yaşam doyumu ve kaygı arasında negatif yönlü ilişkilerin ortaya konulduğu çalışmalar mevcuttur (Yalçınsoy, 2017:432-433; Güngör, 2011:67-68; Mahmoud vd., 2015: 151-154; Öztürk ve Çetinkaya, 2015: 348-349). Bu araştırmada da yaşam doyumunu yordayıcılarından biri olduğu düşünülen kaygı kavramı ele alınmıştır.

Kaygı kişinin tehditkar durumlar karşısında hissettiği huzursuzluk ve endişe hissi olarak ortaya çıkmaktadır. Kaygı insanın temel duygularından birisidir, her insan hayatının belirli zamanlarında kaygıyı yaşamaktadır. Tehlike hissedilen durumlarda yaşanan kaygılar geçici ve durumluk kaygı olarak ifade edilmektedir. Fakat bazı insanlar bu kaygıyı sürekli yaşamaktadırlar tehlikelerden bağımsız içten gelen ve artık kişinin özelliği haline alan bu kaygı türü ise sürekli kaygı olarak ifade edilmektedir. Kaygılı birey sürekli kendisiyle uğraşıp ilgilendiği için başkalarıyla kurduğu ilişkiler de bu durumdan etkilenir ve sağlıklı iletişim kurmasına engel olur (Geçtan, 1994:48). Kaygının psikolojik belirtilerinin yanı sıra fizyolojik birtakım belirtileri de bulunmaktadır. Kalp çarpıntısı, terleme, baş ağrısı, göğüste sıkışma hissi bu belirtilere örnek olarak verilebilir. Kaygının ortada somut bir tehlike durumu olmaksızın yaşanması, somatik belirtiler göstermesi ve bireyin günlük yaşamını etkiler hale gelmesi kaygı bozukluğu olma ihtimalini düşündürmektedir (Türkçapar, 2004:12-13). Kaygı her ne kadar olumsuz sonuçlara sebebiyet verebilen bir durum olsa da kişiler üzerinde olumlu etkileri ortaya çıkaran kaygıdan da bahsedilmesi gerekmektedir. Doğru yönetildiğinde olumlu kaygı kişiyi toplumda iyi yerlere gelme konusunda güdülemekte ve başarmaya karşı bir istek duymasına fırsat vermektedir. Fakat kaygı yönetilemediği durumlarda bireyde başarısızlık hissine sebebiyet verebilmektedir (Akgün vd., 2007:284). Kaygının yönetilmesinde etkili olan bilinçli farkındalık temelli terapi programları son yıllarda sıklıkla uygulanmakta ve olumlu sonuçlara ulaşılmaktadır (Demir, 2017:109-110; Kaviani, Javaheri ve Hatami, 2011:292-294). Üniversite döneminde yaşanan çalkantılar öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını kaygı ve stres düzeylerini etkilemektedir (Dyson ve Renk,2006: 1231-1234). Üniversite

öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmalar göstermektedir ki bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan öğrencilerin stres düzeyleri daha düşüktür (Ülev,2014: 51-52; Weinstein vd., 2009:381-384). Üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilen bu araştırmada yaşam doyumunu yordadığı düşünülen kavramlardan bir diğeri ise bilinçli farkındalıktır.

Bilinçli farkındalık eski bir Budist uygulamasıdır. Kişinin kim olduğunu incelemesi, dünyayı ve dünyadaki yerini nasıl görüp değerlendirdiğini sorgulamasıdır (Özyeşil, 2011:29-30). Bilinçli farkındalık Hanh (1993) tarafından bireyin bilincini yaşadığı anda diri tutabilmesi olarak tanımlanmıştır. Bilinçli farkındalık dikkatin içinde bulunulan ana odaklanarak anda yaşanan olayların farkında olabilme halidir. Farkındalığın artması yani bireyin anda kalabilmesi mutluluk ve dolayısıyla yaşam doyumunu düzeyini de etkilemektedir (Brown ve Ryan, 2003:823-824). Bilinçli farkındalıkta dikkat içinde bulunulan ana odaklanmakta ve yaşanan her şey yargılanmadan kabullenici bir şekilde içselleştirilmektedir (Brown ve Ryan, 2003:824; Linehan, 1993). Bireyler zaman zaman kendileri için pek hoş olmayan duygular hissedebilirler ve bu duyguları hissettiklerinde genellikle bastırma, yadsıma veya değiştirme savunma mekanizmalarını kullanmak isteyebilirler bu noktada bilinçli farkındalık bu duyguları savunma mekanizmaları kullanmaya gerek kalmadan kabul etme ve bu duygulara karşı düşünebilme becerisini bireylere katmaktadır (Neff, 2003:224-226). Bilinçli farkındalık sadece bireyin dikkatini bulunduğu an'a yönlendirmesi ve bunu devam ettirirken an'a odaklı kalması değil, bu dikkatin nasıl sağlanacağını ve dikkati yönlendirmeyi içeren beceri ve öğretileri de içinde barındırmaktadır (Wolf ve Serpa, 2015:10-15). Bilinçli farkındalık dikkatli ve odaklı olmaktır bir de onun tam tersi olan bir kavram vardır bu ise umursamazlık (mindless) olarak adlandırılmaktadır. Kişi eğer bir düşünceyi, arzuyu, talebi, durumu ya da eşyayı reddetme eğilimindeyse ilgisini çekmiyorsa aslında bu umursamazlıktır (Brown ve Ryan, 2003:822-823). Umursamazlık bilinçli ya da bilinçsiz bir şekilde birey tarafından gerçekleştirilebilir. Bilinçli farkındalık kavramının Avrupa'da ve Dünya'da tanınması 1970'li yıllarda gerçekleşmiştir. 1979 yılında biyolog Kabat-Zinn bilinçli farkındalığı odak noktası olarak alan, stres azaltma üzerine bir program oluşturmuştur. 1990'lı yıllar itibariyle Bilinçli farkındalık kavramının etkisi Dünya'da hissedilmeye başlanmıştır. Bilinçli farkındalık kavramıyla ilgili yurt içi ve yurt dışında araştırmalar yapılmaktadır (Dryden ve Still, 2006:4-9).

Yukarıda ele alınan değişkenler ve değişkenlerle ilgili yapılan araştırma bulgularına istinaden bu araştırmanın temel problemi öğrencilerin yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolünü ortaya koymaktır.

1.2. Amaç

Araştırmanın amacı üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunun yordayıcıları olarak bilinçli farkındalık ve kaygının ilişkisinin incelenmesidir. Araştırmada aşağıdaki sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Araştırmada kullanılan yaşam doyum, bilinçli farkındalık ve kaygı ölçeklerinin betimsel istatistik düzeyleri nedir?
2. Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeyleri; cinsiyet, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları, okudukları bölümden memnuniyet durumları, bölüm tercih sebebi ve bölüm tercih sırasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri; cinsiyet, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları, okudukları bölümden memnuniyet durumları, bölüm tercih sebebi ve bölüm tercih sırasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri; cinsiyet, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları, okudukları bölümden memnuniyet durumları, bölüm tercih sebebi ve bölüm tercih sırasına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyum, kaygı ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Üniversite öğrencilerinin kaygı ve bilinçli farkındalık düzeyleri yaşam doyum düzeylerini yordamakta mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Yapılan bu araştırmayla kaygı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu yordama düzeyleri belirlenerek öğrencilerin yaşam doyumlarının artmasını sağlayacak çalışmaların yapılmasında bu araştırmanın önemli bir yol gösterici niteliğinde olacağı

düşünülmektedir. Dünyayı etkisi altına alan ve insanlar üzerinde derin etkiler bırakan pandemi süreci insanların yaşamdan aldıkları doyum kaygı düzeyleri üzerinde etkiye sahiptir. Eğitime ara verilmesiyle beraber örgün eğitim düzeninden uzaktan eğitim düzenine geçilmiştir, toplumun tüm grupları gibi öğrenciler de bu durumdan etkilenen gruplar arasındadır. Üniversite dönemi, kişilerin hayata dair isteklerini ve hayallerini netleştirdiği, ve bunları gerçekleştirme yolunda adımlar attıkları bir yaşam dönemidir. Bu dönemde yaşam doyumunu oldukça önemli bir kavramdır. Kişilerin yaşam doyumlarının yüksek olması hedeflerine giden yolda onları motive edici bir güçtür. Bilinçli farkındalık kişilerin hayatla olan ilişkilerini canlı tutarak yaşamdaki deneyimlerini eleştirmeden kabul etmeleridir. Dolayısıyla bilinçli farkındalık yaşam doyumunu üzerinde olumlu etkisi olan içsel bir farkındalık türüdür. Kaygının varlığı bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu düzeylerini olumsuz etkileyerek zaman zaman kişilerin ilerlemesini engelleyerek ve motivasyonlarını düşürebilmektedir. Bu çalışmanın pandemi sonrası eski normal hayata dönüş zamanında yapılması ile Yaşam doyumunu, kaygı ve bilinçli farkındalığın öğrencilerin demografik değişkenlerine göre farklılıklarının ortaya koyularak riskli gruplarının belirlenmesi bu gruplarla çalışmalar yapılması konusunda ruh sağlığı çalışanları ve eğitimcilere önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir. İnsanın mutlu olması için yaşam doyumunu düzeyinin yüksek olması oldukça önemlidir. Bu çalışmada yaşam doyumunun ele alınması bu konuyla ilgili yapılacak çalışmaların planlanması için önemli bir yol gösterici olacaktır. Çalışmadan elde edilen bulguların benzeri çalışmaların yapılması konusunda önemli bir farkındalık oluşturması ve araştırmanın yeni araştırmalara öncü olması ümit edilmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmada katılımcıların uygulanan kişisel demografik bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği, yaşam doyumunu ölçeği ve beck anksiyete ölçeğine içten ve gerçekçi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma 2021-2022 Akademik yılında İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 376 öğrenci ve Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğinden elde edilen verilerle sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Yaşam Doyumu: Bireyin kendi hayatıyla ilgili yapmış olduğu kişisel ve bilişsel değerlendirmelerin sonucu yaşam doyumu olarak ifade edilmektedir (Windle ve Woods, 2004: 583-586).

Kaygı: Organizmanın tehlikeli olduğunu düşündüğü olaylarla başa çıkabilmesi için aktif olan bir mekanizma, her bireyde var olan bir duygudur fizyolojik olarak belirtiler göstererek ortaya çıkmaktadır (Özusta,1995: 32).

Bilinçli Farkındalık: Bilinçli farkındalık eski ama modern ve güncel bir Budist uygulamasıdır. Bilinçli farkındalık herhangi bir düşünceye takılı kalmadan kişinin psikolojik olarak özgürlük hali olarak tanımlanabilmektedir (Martin, 1997: 292-294).

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde araştırmanın konusunu oluşturan yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve kaygı kavramlarıyla ilgili kuramsal bilgiler ve kavramlarla ilgili gerçekleştirilen araştırmalara yer verilmiştir.

2.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, kişinin hayatında sahip olduklarıyla beklentilerini karşılaştırmasının sonucu olarak ortaya çıkan memnuniyet düzeyidir (Neugarten, Havighurst, & Tobin, 1961: 134-135). Yaşam doyumu bir kişinin kendi belirlemiş olduğu kriterlere uygun olarak tüm hayatına yönelik pozitif bir değerlendirmesi olarak tanımlanabilir. (Diener, Emmons, Larsen ve Griffin, 1985: 71-72). Yaşam doyumu öznel iyi oluş kavramının bilişsel bileşenidir kişinin kendisine atfettiği kriterleri ve hayat şartlarını değerlendirmesi arasındaki karşılaştırmalarını yani kişinin kendi hayatı hakkında bir değer belirtmesini içerir (Pavot ve Diener, 1993: 164-166 ; Deniz, 2006: 1163). Yaşam doyumu, tutum ve davranışlardan farklı olarak kişinin hayatındaki gerçekleşen bir olaya vermiş olduğu tepki ya da devam etmekte olan duygusal değerlendirmesi değildir (Siebert, Kunz, & Rolf, 2020: 1172-1174). Yaşam doyumu bilişsel yapıda ve karşılaştırma, öz değerlendirmeye dayalı bir süreçtir. Yaşam doyumunun değerlendirmesini yaparken birey kendisine uygun gördüğü standartlarla var olan kendi şartlarını karşılaştırmaktadır (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985: 71). Kişinin içinde olduğu şartlar beklentilerini karşılamakta ya da beklentilerinin üzerinde bir düzeyde ise, kişinin yaşam doyumu yüksek düzeydedir. Kişinin hayatındaki beklentilerini karşılayamaması durumunda yaşam doyumu azalmaktadır. Kişilerin yaşam doyumlarında çok sayıda etmen etkilidir. Sağlık durumu, eğitim düzeyi, iş bulma imkânı, medeni hal, gelir seviyesi, statü, yaşam standardı, iş yaşamı, sosyal ilişkiler, çevresel koşullar ve ruh hali bireylerin yaşam doyumlarında etkili olan etmenlerden bazılarıdır (Ngoo, Tan, & Tey, 2021: 917-919). Gerçekleştirilen araştırmalar neticesinde sağlık sorunu olmayan, fiziksel anlamda kendini iyi hisseden,

eğitim düzeyi st seviye, evli, gelir düzeyi ortalamaya oranla iyi , sosyal ilişkiler konusunda başarılı ve ruh hali pozitif kişilerin yaşam doyumlarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Bjrnskov, Dreher, & Fischer, 2008:120; Morrone, Piscitelli, & D'Ambrosio, 2019: 479-481).

Yaşam doyumlarının araştırma çalışmalarında yaşam doyumunu duyuşsal, bağlamsal ve bilişsel olmak üzere 3 temel yaklaşımla tanımlanmaktadır (Galinha ve Pais-Ribeiro, 2011: 38).

Bağlamsal yaklaşım yaşam doyumunun bireylerin yaşam koşulları ve sosyodemografik etmenlerinin sonucunda ortaya çıktığını belirtmektedir.

Bilişsel yaklaşım yaşam doyumunun bireylerin hayatlarında sahip olmayı istedikleri hayat şartlarıyla sahip oldukları hayat şartlarını karşılaştırmasıyla ortaya çıktığını ifade etmektedir. Bu karşılaştırma sonucunda bireyin şartlarının beklentilerini karşılaması, var olan şartlarından memnuniyeti yaşam doyum düzeyini de belirlemektedir. (Cummins ve Nistico, 2002: 41-43).

Duyuşsal yaklaşıma göre motivasyon, mutluluk, öznel iyilik, moral gibi durumlar bireysel tutumlarına bağlı olmaktadır (Sung, 2003: 1094). Ayrıca bireylerin deneyimledikleri pozitif ya da negatif duyguların düzeylerine göre yaşam doyumunun oluşumundan bahsedilmektedir (Schimmack vd., 2008: 42-46).

2.2. Yaşam Doyumu Kavramını Açıklamaya Yardımcı Kuramlar

2.2.1. Ereksel Kuram

Ereksel kuram kişinin mutluluğu bulmasının amaçlarına ulaşıp ihtiyaçlarının karşılandığı zaman gerçekleştiğini ifade etmektedir. Bu durum Wilson (1967: 302) tarafından ihtiyaçların karşılanmasının mutluluğa sebep olurken karşılanmaması durumunun ise mutsuzluğa sebep olması şeklinde aktarılmıştır. Birey hayat boyunca hedeflerine ulaşmayı amaçlar ve arzular mutluluk da bu arzuların gerçekleşmesi ve hedeflere ulaşılması halinde ortaya çıkan bir duygudur (Yetim, 1991: 40-42). Ereksel kuram kişinin istek, amaç ve ihtiyaçlarına yoğunlaşmıştır. Ereksel kuramlardan hareketle ortaya çıkan bazı düşüncelere göre kişilerin evrensel bazı ihtiyaçları vardır ve bu ihtiyaçlar giderildiği zaman kişinin hemen başka bir ihtiyaını karşılamaya yöneldiği böylelikle de elde edilen bu ihtiyaçların köklü değişimler değil sürecin ve

gelişmenin ilerlemesi için gerekli olan özelliklere sahip olduğu ifade edilmektedir. Ereksel kuramların üzerinde durduğu konulardan biri ise ihtiyaçların giderilmesinin sonucunun mu yoksa bu süreçteki eylemde bulunma durumunun mu mutluluğa yol açıyor oluşudur (Yetim, 2001).

2.2.2. Etkinlik Kuramı

Ereksel kuram mutluluğun bir sonuç durumuyla mümkün olduğunu ortaya koyarken etkinlik kuramı ise mutluluk için gerekenin süreç olduğunu ifade etmektedir. Somutlaştırmak gerekirse, doğada yapılan bir tırmanma aktivitesinde zirveye ulaşmadan daha fazla haz veren zirveye giden yolda yürüme eylemi olmaktadır. Aristo tarafından mutluluğu eylemden geldiği ifade edilmiştir, başarıyla gerçekleştirilen bir eylem sürecinin sonunda kişi mutluluğa ulaşabilmektedir. Etkinlik kuramına göre kişi eylemlerine ve hedeflerine odaklanmalıdır. Bu bağlamda etkinlik kuramıyla ereksel kuram birbiriyle ilişkilidir. İkisinde de hedefler odak noktadır birinde sonuç birinde ise süreç ve sonucu yani eylemde olmak kişiye mutluluk vermektedir (Yetim, 2001).

2.2.3. Tavandan-Tabana ve Tabandan-Tavana Kuramı

Diener (1984), Yaşam anlarında bireyin elde ettiği doyumların küresel doyuma sebep olmasından ziyade bu doyumların küresel doyum sayesinde elde edildiğini ifade etmiştir. Bireylerin olumlu yaşantıları olumlu bir hayat bakış açısı kazanmalarına yardımcı olmaktadır. Tavandan-tabana yaklaşımında birey anlık deneyimlerinin değerlendirmesi sonucunda mutlu ya da mutsuz olduğu sonucuna ulaşır. Tabandan-tavana yaklaşımı ise daha geniş kapsamlıdır mutluluk bireyin evrensel bir özelliğidir ve olaylara verdiği tepkilerde belirleyici bir rol üstlenmektedir pozitif bakış açısı sergileyen bir birey tüm olaylarda da pozitif davranışını ortaya koymaktadır (Yetim,2001).

2.2.4. Bağ Kuramı

Yaşam doyumunu bilişsel süreçlerle ele alan bu kuram bellek koşullanma ve bilişsel ilkeleri temel almaktadır. Beyin üzerinde yapılan araştırmada sinaptik ağlar incelenmiş, araştırma sonuçları göstermektedir ki yaşam doyumunu düzeyleri yüksek olan kişilerde yoğun ve olumlu bir ilişki ağı bulunurken, yaşam doyumunu düzeyleri düşük olan kişilerde ise sınırlı ve olumsuz bir ilişki ağı bulunmaktadır (Cenkseven Önder, 2015: 9-11).

2.2.5. Yargı Kuramı

Yargı kuramına göre bireyler mevcut durumları ile kendilerinin belirlemiş olduğu standartlar arasında bir kıyaslama yaparak yaşam doyumunu düzeylerini değerlendirmektedirler. Kuramın temel odağı bireyler tarafından yaşamları için belirlemiş oldukları kriterlerdir. Birey kendisinden daha alt konumda bulunan birisinin yaşam standartlarını kendisi için baz alırsa daha iyi hissetmekte ve yaşam doyumunu düzeyi yükselmektedir (Diener, 1984: 566). Yargı kuramı hangi durumların olumlu ya da olumsuz olarak kıyaslandığını belirlemez çünkü yaşam doyumunu öznel değerlendirme sürecidir fakat durumların ortaya koyacağı duyguların düzeyini yordayabilmektedir. Yargı kuramı ortaya konan kriterleri baz alarak sınıflandırma yapabilmektedir, fakat bu değerlendirmelerin bireyin genel yaşamını değerlendirmeye genellenebileceği hakkında kesin bir yargı bulunmamaktadır (Yetim, 2001).

2.3. Yaşam Doyumu İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Konal (2021:61-65) çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam doyumunu kaygı ve depresyon ile karşılaştırmalı olarak incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre kadınların çalışma durumlarına göre yaşam doyumunu, kaygı ve depresyon düzeyleri farklılaşmaktadır. Çalışan kadınların yaşam doyumunu düzeyleri çalışmayan kadınlardan daha yüksektir. Araştırma sonucunda eğitim düzeyinin de yaşam doyumunu düzeyini pozitif yönde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Eğitim düzeyi yüksek olan kadınların yaşam doyumunu düzeyleri de artmaktadır.

Bostan (2021: 53) tarafından ergenlerde yaşam doyumuyla akademik öz yeterliliğin ebeveyn kabul ve reddiyle olan bağlantıları incelenmiştir. Araştırma sonucunda

akademik öz yeterlilik düzeyinin yükselmesiyle yaşam doyumunun da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. Anne baba kabul red düzeylerinin artış göstermesiyle yaşam doyumunu ve akademik öz yeterlilik düzeylerini düşüş göstermektedir.

Apaydın (2020:62-64) yaptığı araştırmada yetişkinlerin benlik saygısı ile yaşam doyumunu düzeylerinin ilişkilerini incelemiştir. 217 yetişkinle gerçekleştirilen çalışma sonucunda eğitim düzeyi, gelir düzeyi, çocuk sahibi olma ve büyükşehirde yaşama değişkenlerinin yaşam doyumunu düzeyini pozitif şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benlik saygısı ve yaşam doyumunu arasında da pozitif bir ilişki saptanmıştır kişilerin benlik saygıları arttıkça yaşam doyumları da artış göstermektedir.

Nam (2020: 48-55) tarafından yapılan araştırmada üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunu düzeylerinde beş faktör kişilik özellikleriyle bilinçli farkındalıklarının ve yılmazlığın rolü incelenmiştir. 554 lisans öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda yaşam doyumunu ile dışadönüklük, uyumluluk, sorumluluk, deneyime açıklık kişilik özellikleriyle pozitif anlamlı bir ilişki ortaya konurken nevrozlu kişilik özelliği ile negatif anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık ile de pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır.

Yıkılmaz ve Gdl (2015: 165) Anadolu niversitesi eğitim fakültesindeki 509 öğrenciyle gerçekleştirdikleri araştırmada niversite ğrencilerinde yaşam doyumunu bilinçli farkındalık ve yaşamda anlam ilişkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek oluşunun yaşam doyumunu arttırıcı bir değişken olduğu sonucuna ulaşmışlardır

Çelebi ve elebi (2018: 11-12) yaptıkları çalışmada 311 lise öğrencisinin yaşam doyumunu düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemiştir. Araştırmada yaşam doyumunun cinsiyet, okul türü, kardeş sayısı ve akademik başarı değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşılırken, aile içi ilişkilerden duyulan memnuniyet durumu ile yaşam doyumunun pozitif anlamlı bir farklılık gösterdiği sonucunu elde etmişlerdir.

Liang, Dong vd. (2022: 4-5) Yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalığın ilişkisinde öz kontrol ve esnekliğin düzenleyici rollerini araştırmak amacıyla 494 Çinli lisans öğrencisiyle bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda öz kontrolün bilinçli farkındalık ve yaşam doyumunu arasındaki ilişkiyi düzenlediğini öz denetimin

yüksek olması durumunda yaşam doyumu ve bilinçli farkındalığın yükseldiği, düşük olması durumunda da düştüğü sonucuna ulaşmışlardır.

Park, Park ve Peterson (2010: 6-10) 731 katılımcıyla gerçekleştirmiş oldukları çalışmada yaşamın anlam arayışı ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda eğitim seviyesi değişkeni ile yaşam doyumu arasında pozitif anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Finnegan (2021: 30) 214 katılımcı ile mükemmeliyetçilik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucunda yüksek düzeyde eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin daha düşük yaşam doyumuna sahip olduğu, daha düşük eleştirel mükemmeliyetçiliğe sahip bireylerin daha yüksek yaşam doyumuna sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Magnúsdóttir (2013: 16) İzlanda’da 3618 öğrenciyle fiziksel aktivitenin yaşam doyumu üzerindeki etkilerini araştırmak için bir çalışma gerçekleştirmiştir. Araştırma sonucunda fiziksel aktivitelerin yaşam doyumu üzerinde anlamlı ve olumlu etkileri olduğu sonucuna ulaşırken, erkeklerin yaşam doyumunun kızlardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Brown, Conway, Cohn, Fredrickson ve Mikels (2009: 364-366) üniversite öğrencilerinin gün içinde yaşadıkları pozitif duyguların öğrencilerin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerini yordayıp yordamadığına dair bir araştırma gerçekleştirmişlerdir. Araştırmanın sonucunda pozitif duyguların yaşam doyumu ve yılmazlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

2.4. Kaygı

Türk Dil Kurumunun Türkçe Sözlüğünde kaygı kavramı “*genellikle kötü bir şey olacakmış düşüncesiyle ortaya çıkan ve sebebi bilinmeyen gerginlik duygusu*” şeklinde tanımlanmaktadır (TDK, 2020). Freud’a göre kaygı etraftan gelen tehlikelere karşı bireyi uyarıcı, bireyin ihtiyacı olan uyumu sağlamasına yardımcı, ve bireyin yaşamının idamesi için gösterdiği azim ve çabalarından biridir (Geçtan, 1994; akt. Cantürk, 2014:31). Spielberger (1972: 24-25), kaygıyı, strese sebebiyet veren yaşantıların sebep olduğu keder, anlayış ve tedirginlik gibi olumsuz duygular ve gözle görülebilen tepkiler şeklinde tanımlamaktadır. Cüceloğlu (2014: 29), kaygıyı

organizmada var olması gereken bir duygu olarak tanımlamıştır. Birey günlük yaşamında bir tehlike ile karşı karşıya kaldığı zaman vücudunda aktif hale gelen biyoloji bir yapı bulunmaktadır. Kişinin hayatının sağlıklı bir şekilde idamesi için bu yapı büyük öneme sahiptir. Var olan stres ve tehlike durumunu düzelterek, ortadan kaldırmak için organizmada var olan bu yapı bir çözüm yolu arar. Genel olarak kaygı, herhangi bir tehlikeye karşı hissedilen korkunun sonucu olarak insanda ortaya çıkan tedirginlik ya da mantık dışı korku durumu olarak tanımlanabilir. Kaygı somut bir maddeye bağlı olmayışı ile korkudan ayrılmaktadır, korkunun sebebi bir kişi ya da olay şeklinde belirliken kaygının sebebi belirli değildir (Budak, 2000: 436-437). Kaygılı birey rahatsız ve tedirgin hislere sahiptir. Korku vardır fakat sebebi somut değildir (Dağ, 1999: 168-169). Atkinson ve ark. (1985: 484) ise kaygıyı bazı durumlara verilen bir tepki olarak ifade etmişlerdir. Bu ifadeye göre bu tepkileri normal ve sinirsel tepkiler şeklinde iki gruba ayırmışlardır. Normal kaygı, kişiyi motive eden ve problemlerle baş etmesine destek veren kaygıdır. Sinirsel kaygı kişinin başarılı olma durumunu olumsuz yönde etkileyen kaygıdır (Akpur, 2015: 63). Normal kaygı bireyin doğuştan gelen bir koruyucu yapısıdır ve çevrede tehlikeli olduğu durumlar algılandığında ortaya çıkar, bireyin tehlikeli durumlardan kendisini sakınarak yaşamını devam ettirmesini sağlar. Fakat kaygı herhangi tehlikeli durum yokken sanki tehlike varmışçasına algılanarak abartılı, günlük yaşam rutinini olumsuz etkileyen tehlike varmış gibi hissettiren bir beklenti hissiyle karakterize olmuş, kişide olumsuz duygu ve düşüncelere sebebiyet veren anormal bir kaygıdan bahsedilebilir. Anormal olan kaygı patolojiktir ve tedavi gerektirmektedir (Uzbay, 2002: 5).

2.4.1. Kaygının Türleri

Spielberger (1966) kaygıyı iki tür şeklinde tanımlamıştır. Bunlar süreklilik kaygı ve durumluk kaygıdır.

Sürekli kaygı: Bireyin strese neden olan bir olayı tehlike olarak algılaması ve bu tehlikeye karşı verdiği duygusal tepkinin şiddeti ve devamlılığının artarak sürekli hale dönüşmesidir (Özgüven, 2017:341). Sürekli kaygı kişinin rutin işleyişini organize ettiği için karakteristik bir özellik olarak kabul edilebilir. Karakteristik özellik olan kaygının ortadan kaldırılması beklenmez fakat yönetilebilecek bir düzeye

indirgenebilir.Sürekli kaygının yüksek oluşu sosyal akademik ve kişilik işlevlerde bozulmaya sebep olur (Huberty,2004: 1-6).

İkinci kaygı türü ise durumluk kaygıdır. Durumluk kaygı, yaşanan olaylara göre tepkilerin değiştiği kalıcı olmayan olaylara kişinin verdiği anlık duygusal tepkilerdir. Kişi strese sebebiyet veren bir olayı hissettiğinde durumluk kaygı seviyesi artmakta, strese sebebiyet veren durum hissedilmediğinde ise durumluk kaygı seviyesi azalmaktadır (Özgüven,2017: 340).

2.5. Kaygı Kavramıyla İlgili Kuramsal Yaklaşımlar

2.5.1. Psikoanalitik Kuram

Psikoanalitik kuram kaygıyı, bireyin altbenliğindeki (id) doyuma kavuşturmak istediği dürtülerinin benliğine (ego) yaptığı uyarılma sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak açıklar.Altbenlikte var olan cinsellik ve saldırganlık dürtüleri doyum sağlamak için bazı zamanlar benliğe baskı yapar. Bu dürtüler çok şiddetli,kabul edilemeyen nitelikler taşıyor olabilir ya da dürtüler normaldir ama hiçbir şekilde doyum sağlanamayacak yoğunluktadır. İki durumda da altbenlik ve benlik arasında gerilim yaşanır ve bu duruma kaygı denir. Kaygı benlik tarafından savunma mekanizmaları kullanılarak ortadan kaldırılmaya çalışılır. Benlik tarafından başvuru ilk savunma mekanizması represyondur savunma mekanizması yeterli seviyeye ulaştığında benlik tarafından kaygı giderilmiş olmaktadır. Fakat represyon savunma mekanizmasının yetersiz kaldığı durumlarda benlik bütünlüğünü korumak adına diğer savunma mekanizmaları; yer değiştirme, yalıtma, yapıp bozmaya başvurur, burada kullanılan savunma mekanizması kullanıldığı duruma göre ileride fobi olarak bireyin karşısına çıkabilir (Tural, 2009: 2).

2.5.2. Bilişsel Kuram

Bilişsel kuram kişinin başına gelen olayları nasıl değerlendirdiğinin bireyin duygu ve düşüncelerini etkilediğini ifade eder yani, bireyin içinde bulunduğu durumlara gösterdiği duygusal tepkileri duygu ve düşüncelerinin etkisiyle ortaya çıkar.Buradan yola çıkarak bilişsel görüş kaygıyı belirli bir olayla değil, bireyin var olan olay hakkındaki değerlendirmesi ve olayla ilgili var olan temel inançlarıyla açıklar (Beck,

2011). Kaygı iki yanlış düşünce sonucu ortaya çıkmaktadır: olumsuz otomatik düşünceler ve varsayımlar. Kişinin kendisiyle ve yaşamıyla alakalı işlevselliği olmayan inançları sonucunda kaygı duygusu ortaya çıkararak kişinin kaygılı davranışlarda bulunmasına sebep olmaktadır (Kabakçı, 2003:91-112). Kişide varsayımlar ve otomatik düşüncelerin sonucunda reflektif olarak “anksiyete programı” ortaya çıkmaktadır. Bu program kişinin organizmasında aktive olarak gerçek tehlikeyle karşı karşıya kaldığında kendini korumasını hedefleyen tepkilerden oluşmaktadır. Bu program aktif olduğu zaman;

- 1) Kişide kaçmak ya da savaşmak için uyarılma düzeyinde değişiklik meydana gelmekte,
- 2) Kişinin sürdürdüğü davranışı inhibasyona uğramakta
- 3) Kişi tehlike arz edici gördüğü kaynakları seçici bir dikkatle değerlendirmektedir

2.5.3. Davranışçı Kuram

Davranışçı kurama göre kaygı, bireyin duygusal tepkilerde bulunmasına neden olan fizyolojik ve psikolojik etmenleri içinde barındıran bir süreçtir. Bireyde kaygı geliştikten sonra kaygıya sebep olan durum ya da nesne ortadan kalksa bile birey bu durum ya da nesneyi düşündüğü zaman kaygı belirtileri meydana gelebilmektedir (Akman,2004: 49).

2.5.4. Varoluşçu Kuram

Kaygı varoluşçular tarafından kişinin gelişiminin bir parçası olarak görülmektedir. Kaygının normal ve nörotik iki ayrı durum olduğu belirtilmektedir. Her canlının varoluş kaygısını yaşadığını ve bu varoluş kaygısının kişinin gelişim ve desteklenmesinde etkili olduğunu ifade etmektedirler (Corey, 2013:152-153). Varoluşçular kaygının bir işlevinin de kişiye ölümü hatırlatmak olduğunu vurgularlar. Kaygı kişiye geçici olduğunu hissettirirken ölümlü olduğunu da hatırlatır bu anlamda kaygı kişinin sınırlılığını,geçiciliğini ve varlığını ortaya koymaktadır (Akçetin, 2010:4-5). Yalom (1999:18) tarafından kaygı hayatın bir parçası,hayatta kalabilmek

ve tehlikelere karşı organizmanın kendisini koruyabilmesi adına gerekli olduğu ifade edilmektedir.

2.6. Kaygı ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Erden (2021:114-125) tarafından yapılan araştırmada Covid-19 pandemi sürecinde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçları incelenmiştir. Güneydoğu bölgesinde eğitim görmekle olan 531 lise öğrencisiyle gerçekleştirilen araştırma sonucunda kaygı düzeyinin , kardeş sayısı, okul türü, sınıf, aile aylık gelir toplamı, anne/baba eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlerle arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Psikolojik ihtiyaçların alt boyutlarından güç, sevgi ve ait olma boyutları da kaygı düzeyini anlamlı bir şekilde yordamaktadır.

Aydın (2016: 85) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada psikolojik danışmanlık adaylarında psikolojik danışmanın öz yeterliliklerinin, umutları ve kaygının yaşam doyumlarıyla olan etkisini araştırmıştır. 2015-2016 eğitim öğretim yılında 7 farklı üniversitede okuyan 591 öğrenciyle gerçekleştirilen çalışma sonucunda psikolojik danışmanın öz yeterliliklerinin umutları arasında pozitif, kaygılarıyla arasında ise negatif bir etkisi olduğunun varlığı ortaya konulmuştur. Umut ise yaşam doyumunu üzerinde pozitif bir yordayıcıdır. Kaygının umut ve yaşam doyumunu değişkenlerini negatif bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kısmetoğlu (2019: 49-53) tarafından gerçekleştirilen çalışmada 15-18 yaş aralığındaki ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalıklarının kaygılarıyla olan ilişkisini incelemiştir. Ankara'da yaşayan 15-18 yaş aralığındaki 400 öğrenciyle yapılan çalışma sonucunda bilinçli farkındalık ile kaygı arasında negatif bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cinsiyet değişkenine göre de kaygı puanları arasında da anlamlı bir farka rastlanmıştır, kız öğrencilerin kaygı düzeyleri erkek öğrencilerden yüksektir. Yaş değişkeniyle kaygı arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur, yaş arttıkça öğrencilerin durumluluk kaygı düzeylerinde artış gözlenmektedir. Kaygı ve işlevsel duygu düzenleme stratejileri arasında ise pozitif ilişki olduğu ortaya konarken, işlevsel olmayan duygu düzenleme yöntemleriyle ve kaygı arasında ise negatif bir ilişki olduğu ortaya konmuştur.

Doğan ve Çoban (2009:165-166) yaptıkları çalışmada eğitim fakültesi öğrencilerinin meslek tutumlarıyla kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. 321 öğrenciyle

gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda tutum ve kaygı arasında negatif ve anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Öğrencilerin olumlu tutum düzeyleri arttıkça kaygı düzeylerinde bir azalma olduğu gözlenmiştir. Araştırmada cinsiyet ile kaygı düzeyi arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

Erdul (2005: 55-56) tarafından gerçekleştirilen çalışmayla üniversite öğrencilerinin zaman yönetimi becerilerinin kaygı düzeyleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi yapılmıştır. 322 öğrenci ile gerçekleştirilen çalışmanın sonucunda öğrencilerin zaman yönetimi becerileri ile kaygı düzeyleri arasında negatif bir ilişkiye rastlanmıştır. Cinsiyet değişkeniyle kaygı düzeyi değerlendirme sonucuna göre ise erkek öğrencilerin kaygı düzeyleri kız öğrencilerin kaygı düzeylerinden daha yüksek olarak çıkmıştır.

Harðardóttir (2017:16) İzlanda'da 123 üniversite öğrencisinin eğitim kaygılarının cinsiyet ve eğitim düzeyleriyle ilgisini incelemek için yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin kaygı düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Eğitim düzeyleriyle kaygı düzeyleri arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Temizel ve Dağ (2013: 13-16) Hacettepe Üniversitesi'nde öğrenim görmekte olan 418 öğrenci ile stres verenyşam olaylarının kullanılan başa çıkma tarzları ile depresif ve kaygı belirtileri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yaptıkları çalışma sonucunda kabul ve olumlu yeniden dikkatin depresif belirtilerdeki azalttığı, felaketleştirme stratejilerinin ise kaygı belirtilerini arttırdığı, kabul stratejisinin ise depresif ve kaygı belirtilerini azalttığı sonucuna ulaşmışlardır.

Mackinaw ve Wasey (2000: 200-204) Alanda kaygının cinsiyet ile arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmalarda büyük oranda elde edilen sonuç kadınların kaygı düzeylerinin erkeklere oranla daha yüksek olduğudur. Ataerkil bir toplum yapısından sebeple, erkekler kadınlara göre daha güçlü bir duruşa sahip olmaya yönelik eğilimleri erkeklerin kaygı belirtilerini var olduğundan daha az göstermeye çalışmaları ve kadınların yaşanan problemlerde yetkili kişilere başvurma konusunda daha atılgan davranmaları gibi faktörler erkeklerin kaygıyı daha az düzeyde yaşadıkları sonucuna ulaşılmasına ortam hazırlamaktadır.

2.7. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli Farkındalık için yapılan en bilindik tanım, bireyin bulunduğu zamanda gerçekleşen olayların farkında olması ve dikkat düzeyidir (Brown ve Ryan 2003: 822-23). Bilinçlilik içerisinde dikkat ve farkındalık kavramlarını barındırır. Farkındalık iç ve dış çevreyi izleyerek bilinçliliğin destekleyicisi olan bir gözlem mekanizmasıdır. Böylece birey dikkatini çekmeyen uyarıcıları da fark edebilir. Dikkat daha somut bir şekilde içinde bulunulan durumun uyarıcı kısmına odaklanmadır (Westen 1999). Bilinçli farkındalık hayatın olağan akışında bireyin yaşadığı olumsuz duyguları azaltır ve hayatla ilişki içerisinde olmasını sağlar. Yani bilinçli farkındalık geçirilen yaşantılara verilen tepkileri düzenlerken bir yandan da anda kalabilmenin bir yoludur. Bunu bireyde yarattığı farkındalık ve dikkatle içgörü kazandırarak sağlar (Siegel 2010). Thera (1972) tarafından bilinçli farkındalık, ard arda gelen anlarda kişinin algılarının sadece kendisine ve iç dünyasına odaklanması ve çok net bir şekilde yaşanan farkındalık durumu olarak tanımlanmıştır. Bilinçli farkındalık hayatın içinde aktif ve uyanık kalabilmek, anda kalırken gelişen olaylara verilen tepkilerde daha canlı olabilmek için bir fırsat ve beceridir. Bireyin iyi, kötü tüm deneyimlerini kabul etmesine yardımcı olurken yaşadığı üzücü hissi azaltması ve iyi oluşu arttırması bu becerinin gelişmesini destekler. Bilinçli farkındalık bir uyanış olarak adlandırılabilir. Bireyler çok az sıklıkla düşünce ve fikirlerini yaşadıkları ana bilinçli olarak yönlendirir bu durum da umursamama olarak tanımlanır. Bilinçli farkındalık içinde hatırlamayı da barındırır. Burada hatırlamaktan kasıt anılarla yaşamak değil, bireyin tüm dikkat ve farkındalığını kabullenici bir tutumla içinde bulunduğu ana yönlendirmesidir. Bu aynı zamanda kişinin içinde bulunduğu anı tam olarak yaşamaya ettiği niyetle mümkün olmaktadır (Germer vd. 2005). Martin (1997:291) tarafından bilinçli farkındalık bireyin dikkatinin herhangi bir etkene bağlı olmadan sakin ve rahat olduğu zamanda meydana gelen psikolojik özgürlük şeklinde tanımlanmıştır. Bilinçlilik bireyin negatif düşünce ve duygularını dengeleyebilmesidir. Birey negatif düşünce ve duygularını ne reddeder, ne de aşırı özdeşleşir. Bilinçlilik düzeyi yüksek olan birey yaşantılarını iyi, kötü ya da olumlu olumsuz olarak adlandırmaz. Bu yaşantıları olduğu gibi kabullenir (Akın vd. 2007:1-2). Bilinçli Farkındalık bireyin acı çekmesine neden olan düşünce ve duygularını doğru ve dengeli bir şekilde kabul etme yeteneğini kazandıran bir farkındalıktır. Bunun tam tersi ise aşırı özdeşleşme olarak adlandırılır. Aşırı özdeşleşme bireyin duygusal tepkileri içinde çıkmaza girmesiyle meydana çıkar.

Bireyin acı çekmesiyle algısı da sınırlanır, bilinçli farkındalık bireye ne zaman acı çektiğini, ne zaman kendisini yargıladığını, ne zaman kendisini soyutladığını hatırlatarak bu durumdan çıkışın yolunu göstermede kılavuzluk yapar (Germer, 2009). Bilinçli farkındalık bireyin kendisini düzeltmesini ve hayatında ustalaşmasını sağlayan mucizevi bir yetidir. Bireyin dağılmış zihnini sürpriz bir farkındalıkla toparlamasına yardımcı olarak hayatın her anını anda kalarak yaşaması için onu bütünleştirir. Dikkatini yaptığı işe odaklar ve dikkat seviyesindeki yükseklikle tetikte olmasına yardımcı olur böylece ortaya çıkabilecek durumları yetkin ve mantıklı bir şekilde akıllıca ele almaya hazır olmasını sağlar (Hanh, 2013:21). Zihin genellikle hayatı yaşamak yerine onunla ilgili düşünmekle geçip gider ama sorun hayatın her anında var olan zenginlikleri kaçırmak değil düşünülenlerin bireyleri mutsuz etmesidir (Siegel, 2010; akt. Özyeşil, 2011:33). Bilinçli farkındalık duygu ve düşünceleri eleştirmeden, tepkisel yaklaşımdan akılda ortaya çıkmalarına fırsat verir, sonra bu düşünceleri ana odaktan uzaklaştırarak bireye düşünceleriyle beraber ortaya çıkan duygusal zorluk ve problemleri azaltabileceğini gösterir (Gilbert, 2005).

Bilinçli Farkındalık anlarının belirli ortak yanları bulunmaktadır. Bilinçli Farkındalık anları: (Germer, 2004: 27)

- 1) Kavramsal değildir: Bilinçli farkındalığın düşünce süreçlerinden geçmemiş bir şekilde meydana gelen farkındalık halidir.
- 2) Şimdi odaklıdır : Bilinçli farkındalık daima şimdiki andır. Yaşananlar hakkında düşünceler şimdiki andan bir sonraki adımdır.
- 3) Yargılayıcı değildir: Bireyin arzusu yaşadığı anın ötesinde olmaksızın bilinçli farkındalık serbestçe ortaya çıkamaz.
- 4) Maksatlıdır: Bilinçli farkındalık daima belirli bir yere yönelmiş dikkat gerektirir. Dikkati şimdiki ana yönlendirebilme becerisi bilinçli farkındalığa süreklilik kazandırmak için önemlidir.
- 5) Katılımcı gözlemi gerektirir: Bilinçli farkındalık olayların sadece fark edilmesini içeren ilgisiz bir durum değildir. Zihin ve bedeni tanımak ve derinden hissetmektir.
- 6) Sözel değildir: Bilinçli farkındalık deneyimi kelimelerle ifade edilmeye bağlı değildir farkındalık kelimelerden önce oluşur.

- 7) Keşfe dayalıdır: Bilinçli farkındalık daima kişinin algısının daha derin ayrıntılarını araştırır.
- 8) Özgürleştiricidir: Bilinçli farkındalık deneyiminin her anı kişiyi koşullandığı kederlenmeden kurtarmayı amaçlar.

2.7.1. Bilinçli Farkındalık Tutumları

Kabat-Zinn (1994: 34-44) tarafından bilinçli farkındalığın 7 tutumu olduğu belirtilmiştir:

- 1) **Yargılayıcı Olmamak:** Birey düşünsel süreçlerine odaklandığı zaman deneyimlerinin ne kadar ön yargılı olduğunu fark etmektedir. Neredeyse görülen her şey zihin tarafından etiketlenmekte ve sınıflandırılmaktadır. Birey tüm deneyimlerine kendisi için kategorize ettiği değerler üzerinden tepki vermektedir. Bazı olaylar, kişiler ve durumlar birey tarafından “iyi” olarak değerlendirilir çünkü ona kendisini iyi hissettirmekte, bazıları da “kötü” olarak değerlendirilir çünkü kötü hissettirmektedir. Herhangi bir değerlendirme yapılmayan durumlar ise “nötr”dür bireyin dikkatini çekmemektedir. Deneyimlerin kategorize edilip yargılanması bireyi genellikle farkına varmadığı ve çoğunlukla nesnel nedeni olmayan otomatik tepkiler vermeye sürüklemektedir. Bu tepkiler bireyin zihnini ele geçirerek kendi içindeki huzurun farkına varmasına engel olmaktadır. Hayattaki stresi kontrol altına alabilmek için atılması gereken en önemli adımlardan birisi bu otomatik tepkilerin farkına varabilmektir. Farkındalık uygulaması yaparken zihnin bu tepkisel ve kategorize edici eğiliminin farkında olmak bu durumun üstesinden gelebilmek adına önemli bir beceridir.
- 2) **Sabır:** Kişinin olayların doğru vakitte gerçekleşeceği gerçeğini anladığı ve kabullendiği bir bilgelik şeklidir. Farkındalık uygulama sürecinde birey kendi zihni ve bedenine karşı da bir sabretme becerisi kazanmaktadır. Kişi kendi zihnine odaklandığı süreçlerde yargılayıcı olmadan sabırlı olarak anı

kabul ederek, her deneyime hazır ve açık olarak olayların doğru vakitte gerçekleşeceği inancına emin olmaktadır.

3) Acemi Zihni: Birey var olan bilgileri, inançları ve düşünceleri yüzünden bazen anda yaşadığı deneyimlerini yargısız bir biçimde görememektedir. Acemi zihin becerisi yaşanan her an ve deneyimin o ana özel olduğunu önceki düşüncelerin yaşanan anların zenginliği ve kıymetinin önüne geçmemesi gerektiğinin farkındalığını bireye katmaktadır. Acemi zihin kişiyi yeni ihtimallere açık hale getirmekte ve uzman olduğu düşüncelerinin, inançlarının tekrarına düşmesini engellemektedir. Her an bir tanedir ve kendine özgü özel sonuçlar içermektedir.

4) Güven: Bireyin kendisine güvenmesi statüsüne güvenmesinden daha değerlidir. Kendisine güvenerek attığı adımların sonunda hayatta yanlış yapsa bile bu yanlışın sorumlusunun kendisi olması başka biri olmasından daha iyi olmaktadır. Hayat boyunca kendisinden daha donanımlı ve bilgili olduğu düşüncesiyle başka insanların davranışlarını taklit etmek bilinçli farkındalığın özüne aykırı bir durumdur. Bilinçli farkındalık kişiye her zaman kendi olmayı ve kendinin farkına varmayı vurgulamaktadır. Bireyin başka insanlara güvenebilmesinin ve onların içindeki iyiliği görebilmesinin yolu öncelikle kendisine güvenebilmesinden geçmektedir.

5) Hırslanmamak: Hayatta neredeyse her şey belirli bir amaç doğrultusunda yapılmaktadır. Fakat bilinçli farkındalık deneyimi bunun biraz dışındadır bilinçli farkındalık bireysel bir süreçtir genel bir amacı yoktur tek amaç kişinin kendisi olmasıdır. Bu beceri her deneyimi kabullenip sabırlı olmanın da kişinin amaçlarına doğru bir adım atması olduğunu fark ettirmektedir.

6) Kabul: Yaşanan her şeyi olduğu gibi görebilmek kabul etmek demektir. Bireyler kendileri için olumsuz durumları reddetme eğilimi göstermektedirler. Ancak yaşanan olumlu olumsuz her durumu kabullenme ve farkında olmak bir bilgelik yetisidir. Kabul ile bireyin farkındalığı artmaktadır.

- 7) **Oluruna Bırakmak:** Kişi dikkatini zihnine verdiğinde fark eder ki unutmak istemediği düşünce duygu ve durumlar vardır. Bunların olumlu olanlarını sürekli canlı tutmak, zihninde tekrar tekrar yaşamak isterken, kurtulmak istediği olumsuz kısımları da hep canlı kalmaktadır. Oluruna bırakmak olacak olanların olmasına müsaade etmek ve her türlü yaşanmışlığı kabul ederek daha fazla zihinde canlı tutmamak, bu yaşantıların anı yaşamanın farkındalığını gölgelemesine izin vermemektir.

2.8. Bilinçli Farkındalığın Kuramsal Temeli

2.8.1. Bilişsel Davranışçı Terapi

Bilişsel terapi ve Budizm arasında birçok yaklaşım uyarlamaları bulunmaktadır. İkisinin de paylaştığı ortak görüş “Dünyayı düşüncelerimizle oluşturduğumuz” görüşüdür. Budizm ve bilişsel terapi kişilere düşüncelerinin nasıl ortaya çıktığında, belli başlı düşünce ve isteklerinden doğan sonuçları anlamalarında yardımcı olurken bu düşünce ve isteklerle başa çıkmaları noktasında bilişsel bir rehberlik rolü üstlenirler (Gilbert, 2005). Alanyazın incelendiğinde kabul temelli bilişsel davranışçı terapiler ve bilinçli farkındalık terapileri mevcuttur (Baer, 2003:126-128; Roemer ve Orsillo, 2002:61-64). Bu terapiler arasında en bilindik olan 4 yaklaşım:

1-Zihinsel ve fiziksel sağlıkla alakalı birçok tedavi ile bilinçli farkındalık temelli stres azaltma: 8-10 hafta süren bu yöntem bireylere stres azaltımı ve düzenlemesini kazandırmayı amaçlamaktadır.

2- Kabul ve kararlılık terapisi: Danışan hoşlanmadığı duyguları kontrol altına almaya çalışmak yerine kabullenmeye yönlendirilmektedir.

3-Diyalektik davranış terapisi: Bu yaklaşımda borderline ve duygu düzenleme çalışmaları yapılmaktadır.

4-Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi: Danışanların duygu ve düşüncelerini gözlemlene becerilerinin kazandırılması amaçlanmaktadır.

2.8.2. Varoluşçu Psikoterapi

Dinamik çatışmanın içeriğinde var olan ölüm, özgürlük, anlamsızlık ve yalıtım kavramları (Yalom,1999:15-39). Budizm’de her gün tekrarlanmasının gerektiği ifade edilen “Beş Anımsama” uygulaması ile ilişkilidir (Hanh, 1998:209-211).

- 1) Yaşlanmak doğamın bir parçasıdır ve bundan kaçış yoktur.
- 2) Hastalanmak doğamın bir parçasıdır ve bundan kaçış yoktur.
- 3) Ölüm doğamın bir parçasıdır ve bundan kaçış yoktur.
- 4) Değerli olan ve sevdiğim kişilerin doğasında değişmek vardır bundan ayrılmak ya da kaçış yoktur.
- 5) Ortaya koyduğum eylemler benim gerçeklerimdir ve bunların sonuçlarından kaçış yoktur.

Bu anımsamalar yaşadığımız yaşlanma, hastalanma,terk edilme ve bahsi geçen diğer konularla ilgili korkularımızla yüzleşmemize ve onları kabullenmemize yardımcı olur. Ve aynı zamanda anı yaşamının mucizevi sonuçlarını fark edebilmemiz için uyarı zilidir (Hanh, 1998:209-211).

2.8.3. Psikodinamik Psikoterapi

Jung döneminden beri psikodinamik kuramcılar için Budist psikoloji önemli bir konumdadır. Kişinin hem kendi zihni hem de başkalarının zihinsel durum ve süreçlerine odaklanarak düşünebilmesi yani zihinleştirme bilinçli farkındalık yetisidir. Psikodinamik psikoterapistler tarafından bilinçli farkındalık davranışçı psikoterapistlerden önce keşfedilmiştir. Çünkü psikoanaliz tarihsel süreçte incelendiği zaman bilinçli farkındalık uygulamalarıyla paralel uygulamaları içermektedir. Psikoanaliz ve bilinçli farkındalık için bilinçaltı süreçler çok büyük önem arz etmektedir. İkisi de kabul ve farkındalığın değişim için en önemli şartlardan olduğunu belirtirken ikisinde de iç yaşamı keşfetmek için önemli adımlar bulunmaktadır (Brown vd., 2007:215-220).

2.9. Bilinçli Farkındalık İle İlgili Yapılan Çalışmalar

Şahin (2019:169-170) 306 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının yaşam doyumları ve iyi oluşlarıyla arasındaki ilişkilerin incelenmesini hedeflenmiştir. Çalışma sonucunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık puanlarıyla yaşam doyumu puanları arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Bilinçli farkındalık ile mental iyi oluş arasında da pozitif bir ilişkiye rastlanmıştır.

Zümbül (2019:29) Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcılığını incelemiştir. Araştırma sonucunda psikolojik iyi oluş bilinçli farkındalık ve affetmenin birbirini pozitif yönde yordadığı anlamlı ilişkilere ulaşılmıştır.

Demir (2018:67) Çocuk gelişimi bölümünde eğitim görmekte olan 15 kız öğrenciyle yaptığı deneysel araştırmada bilinçli farkındalık temelli eğitim programının depresyon ve stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda bireylerin eğitim programına katıldıktan sonra depresyon, strese başa çıkma bulgularında azalma meydana geldiği sonucu ortaya konulmuştur.

Karabacak ve Demir (2016: 281-282) bağlanma stilleri bilinçli farkındalık ve duygu düzenlemenin özerklik üzerindeki etkisini inceledikleri araştırmalarını 601 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirmişlerdir. Araştırma sonucunda özerkliğin kişisel alt boyutu ile bilinçli farkındalık arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucuna rastlanmıştır. Bireylerin kişisel başarı düzeylerini arttırarak kendilerini özerk bir birey haline gelebilmelerinde bilinçli farkındalıklarının yüksek olması büyük avantaj sağlamaktadır.

Gündoğan vd (2020: 983-984) Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının obsesif kompulsif belirtiler üzerindeki etkisini incelemek adına 22 kişilik gruptan oluşan deneysel bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Program sonunda uygulanan testler neticesinde müdahale programıyla beraber katılımcıların obsesif kompulsif belirti düzeylerinde bir azalma olduğu gözlenmiştir.

Sharma ve Kumra (2022: 2-5) Farkındalık, öz yeterlilik, kaygı, depresyon ve stres arasındaki bağlantıyı incelemek adına 382 Hint katılımcı ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda bilinçli farkındalığın ile öz yeterlilik ile olumlu; kaygı, stres ve depresyon ile olumsuz ilişkisi olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.

Senker, Fries vd. (2021:7-9) Bilinçli farkındalık ve akademik duyguların belirli öğrenme durumlarında olumlu bir ilişkisi olup olmadığını incelemek amacıyla 105 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri çalışma sonucunda bilinçli farkındalığın akademik duygularla ilişkisi olmadığı sonucuna ulaşırken, bilinçli farkındalığın öğrenme, başarı gibi durumlarla yüksek düzeyde ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Karlsson (2013:11-12) 143 lise öğrencisiyle farkındalık ve benlik saygısının algılanan stres ve tükenmişlik belirtilerine göre araştırdığı çalışmanın sonucunda farkındalığın algılanan stresle olumsuz bir ilişkiye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Benlik saygısı ise bilinçli farkındalık ile olumlu ve yüksek ilişkiye sahiptir. Öğrencilerin benlik saygıları arttıkça bilinçli farkındalıkları artmakta, farkındalıkları düştükçe de algılanan stres düzeyleri artmaktadır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ

3.1. Araştırmanın Modeli

Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolünün araştırıldığı bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modelinin amacı iki veya daha fazla değişken arasında görülen değişimin varlığı ya da derecesinin belirlenmesidir (Büyüköztürk, 2013).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın grubu 2021-2022 akademik senesinde İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 376 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubu uygun örneklem yoluyla seçilen 315 (%83,8) kız, 61 (%16,2) erkek öğrenciden oluşmaktadır. Araştırma grubunun demografik değişkenlerinin frekans ve yüzdelik değerleri tablo 3.1.'de yer almaktadır.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Değişkenlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Demografik Özellikler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	315	83.8
	Erkek	61	16.2
Anne Eğitim Düzeyi	İlköğretim	224	59.6
	Lise	88	23.4
	Lisans ve Lisansüstü	64	17.0
Baba Eğitim Düzeyi	İlköğretim	143	38
	Lise	115	30.6
	Lisans ve Lisansüstü	118	31.4
	0-2	117	31.1

Kardeş Sayısı	3 ve üzeri	259	68.9
Kaçını Sınıftasınız	1.sınıf	126	33.5
	2.sınıf	82	21.8
	3.sınıf	117	31.1
	4.sınıf	51	13.6
Okuduğunuz Bölümden Memnun Musunuz?	Evet	345	91.8
	Hayır	31	8.2
Bölüm Tercih Sıranız?	1-5	343	91.2
	6-10	33	8.8
Bölüm Tercih Sebebiniz?	Açıkta kalmamak için	15	4
	Ailem istediği için	21	5.6
	İş garantisi olduğu için	33	8.8
	Kendim istediğim için	307	81.6
Aile Gelir Düzeyiniz?	0-3000	48	12.8
	3001-5000	130	34.6
	5001-10.000	148	39.4
	10.000+	50	13.3

Tablo 3.1 incelendiğinde; araştırmaya katılan 376 üniversite öğrencisinin %83.8'i kadın, %16.2'si ise erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin anne eğitim düzeyleri %59.6'sı ilköğretim, %23.4ü ortaöğretim, %17'si lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindedir. Öğrencilerin baba eğitim düzeyleri %38'i ilköğretim, %30.6'sı ortaöğretim, %31.4'ü lisans ve lisansüstü eğitim düzeyindedir. Öğrencilerin kardeş sayıları ise %31.2'si 0-2 kardeşe, %68.9'u 3 ve daha fazla kardeş sayısına sahiptir. Öğrencilerin %33.5'i 1.sınıf, %21.8'i 2.sınıf, %31.1'i 3.sınıf, %13.6'sı 4.sınıftadır. Öğrencilerin %91.8'i okuduğu bölümden memnun, %8.2'si ise okuduğu bölümden memnun değildir. Öğrencilerin %91.2'si okuduğu bölümü 1-5 tercihi arasında tercih etmişken, %8.8'i 6-10 tercih sırasında tercih etmiştir. Öğrencilerin %4'ü bölümünü açıkta kalmamak için, %5.6'sı ailesi istediği için, %8.8'i iş garantisi olduğu için,

%81.6'sı ise kendi istediği için tercih etmiştir. Öğrencilerin %12.8'i 0-3000, %34.6'sı 3001-5000, %39.4'ü 5001-10.000, %13.3'ü 10.000 ve üzeri gelir düzeyine sahiptir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu, Yaşam Doyumu Ölçeği, Beck Anksiyete Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerle ilgili bilgiler alt başlıklarda açıklanmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu 9 sorudan oluşmaktadır. Form; cinsiyet, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi, anne-baba eğitim durumu, öğrencilerin kaçınıcı sınıfta oldukları, okudukları bölümden memnuniyet durumları, bölüm tercih sebebi ve bölüm tercih sırası sorularından oluşan bir anket formudur.

3.3.2. Yaşam Doyumu Ölçeği

Diener ve ark (1985) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Özgün ölçek İngilizcedir, tek faktörlü bir yapıdan oluşan ölçek toplam 5 maddeli ve 7'li likert tipindedir. Uzman görüşleri sonrasında ölçek revize edilmiştir. Türkçe ve İngilizce ölçeğin anlamsal benzerliğini test etmek adına ölçeklerin iki hafta arayla öğretmenlerden oluşan bir grupla ölçek uygulaması gerçekleştirilmiştir. Uygulama sonrasında ölçeklerden alınan puanların tutarlılığını test etme amacıyla Pearson Korelasyon katsayı analizi gerçekleştirilmiş, sonuç 0,92 olarak bulunmuştur. Bu sonuç doğrultusunda ölçeğin Türkçe ve İngilizce türü arasında anlamlı pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Dağlı ve Baysal (2016) tarafından ölçeğin dereceleme sayısı 7'den 5'e indirilerek İngilizceden Türkçeye tekrar uyarlaması gerçekleştirilmiştir. 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 en fazla 25, en az ise puan 5 puan alınmaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puanın yüksekliği yaşam doyumu düzeyinin yüksek, düşüklüğü ise yaşam doyumu düzeyinin düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Ölçeğin Cronbach's

Alpha iç tutarlık kat sayısı $\alpha=0,88$ 'dir. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik analizlerini gerçekleştirmek için ölçeğin Türkçesi iki haftalık arayla Diyarbakırda resmi okullarda görev yapan 47 öğretmenle yapılmıştır. Bu sonuç doğrultusunda yaşam doyumu ölçeğinin test tekrar güvenilirliğinin yeterlilik şartlarını sağladığı söylenebilmektedir. Test tekrar test güvenilirlik analiz sonucu ise 0,97'dir. Gerçekleştirilen faktör analiz sonuçları göstermektedir ki yaşam doyumu ölçeği orijinalinde olduğu gibi 5 maddeden meydana gelmektedir. Geçerlik ve güvenilirlik testleri doğrultusunda ölçeğin geçerli ve güvenilir olduğu belirlenmiştir. (Dağlı ve Baysal, 2016). Bu çalışma için Yaşam Doyumu Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri .84 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Beck Anksiyete Ölçeği

Beck ve arkadaşlarının 1988 senesinde oluşturduğu Beck Anksiyete Ölçeği'nin (BAÖ) Ulusoy, Şahin ile Erkmen (1998), Türkçe formunu geliştirme çalışmalarını yapmışlardır. Ölçek toplam 21 maddedir, maddeler 0-3 arası puanlanmaktadır. Ölçek likert bir yapıdadır. Ölçeğin her bir maddesi 0-3 puan aralığında puanlanmaktadır. Puanlamayla ortaya anksiyete puanı çıkmaktadır. Ölçekten alınacak en az puan 0, en fazla puan 63'tür. Ölçekten alınan yüksek puanlar kişilerin subjektif ve somatik kaygı düzeylerinin yüksek oluşuna işaret etmektedir. Puan toplamı yükseldikçe bireyin yaşamış olduğu anksiyete yükselmektedir. Ölçeğin Türkçe uyarlamasında, iç tutarlılık katsayısı 0,92, test tekrar sonucu ise $r= 0.75$ olarak tespit edilmiştir. Bu çalışma için Beck Anksiyete Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri hesaplanmış ve .91 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Bilinçli Farkındalık Ölçeği Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin amacı anlık yaşantılara odaklı dikkat ve farkındalık becerisine göre kişisel farklılıkları ölçmektir. Ölçek toplam on beş sorudan oluşmakta ve tek toplam puan elde edilmektedir. 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. Ölçeğin yapı geçerliliğini belirleme sebebiyle yapılan açımlayıcı faktör analizi bulgularına göre ölçeğin tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Doğrulamalı faktör analizi bulguları da bu sonucu destekler niteliktedir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli Farkındalık Ölçeği, 6'lı Likert Tiptedir. Ölçekten elde edilen puanlar yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi artmaktadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlık katsayısı $\alpha=0,82$ olarak elde edilmiştir. Ölçek bir ay sonra aynı kişilere uygulanmış, test tekrar-test güvenilirliği $r=0,81$ tespit edilmiştir (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli Farkındalık Ölçeği Türkçe uyarlama çalışması, Özyeşil, Kesici, Deniz ve Arslan (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. BİFÖ' nün doğrulamalı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistiklerine göre ($\chi^2=187,811$ ($sd=90$, $p<.01$), (χ^2/sd) =2.086) BİFÖ tek boyutlu bir modeli doğrulamaktadır ve model kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahiptir. Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.80$ ve test-tekrar test korelasyon .86'dır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği için gerçekleştirilen madde korelasyon analizlerinin neticesinde ölçeğin tüm maddelerinde .40'ın üzerinde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin her bir maddesi için madde faktör yüklerinin .48 ile .81 arasında değiştiği gözlenmiştir (Özyeşil vd., 2011). Bu çalışma için Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri hesaplanmış ve .86 olarak bulunmuştur.

3.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Halkalı kampüsünde öğrenim görmekte olan öğrencilere araştırmacı tarafından ölçek uygulaması yapılmıştır. Uygulamadan önce öğrencilere araştırmanın amaçlarından bahsedilerek araştırmanın gönüllülük esasına dayandığına dair bilgilendirme yapılmış, bilgilendirilmiş gönüllü olur onam formu katılımcılara sunulmuştur. Ölçeklerin uygulanması ile ilgili bilgilendirme yapılarak veriler toplanmıştır. Uygulama 3 hafta sürmüştür ölçeklerin 10-15 dakikada cevaplandığı gözlenmiştir. Yaşam doyumunun yordanmasında bilinçli farkındalık ve kaygının rolünün araştırıldığı bu çalışmada kişisel bilgi formu, bilinçli farkındalık ölçeği, beck anksiyete ölçeği ve yaşam doyumu ölçeğinden elde edilen verilerin analizinde IBM SPSS Statistic 26 programı kullanılmıştır. Veri analizlerine geçmeden önce ölçeklerden alınan puanların normallik analizleri yapılmıştır. Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Beck Anksiyete Ölçeği puanlarının basıklık ve çarpıklık değerleri aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 3.2. Yaşam Doymu, Bilinçli Farkındalık ve Beck Anksiyete Ölçeği Puan Dağılımlarının Normallik Analizi İçin Gerçekleştirilen Basıklık-Çarpıklık Test Sonuçları

	N	\bar{x}	Çarpıklık (Skewness)	Basıklık (Kurtosis)	SS
Bilinçli Farkındalık	376	58,47	-1,25	-0,74	12,89
Yaşam Doymu	376	14,94	-1,95	-1,36	4,10
Beck Anksiyete	376	18,36	0,50	1,58	11,72

Çarpıklık ve basıklık (skewness ve kurtosis) değerlerinin normal dağılım gösterebilmesi için çarpıklık ve basıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında yer alması gerekmektedir (George ve Mallery, 2010). Araştırmada ölçek puanlarının çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edildiğinde Bilinçli farkındalık ölçeği için; çarpıklık (-1,25), basıklık (-0,74), Yaşam doymu ölçeği için; çarpıklık (-1,95), basıklık (-1,36), Beck Anksiyete ölçeği için; çarpıklık (0,50), basıklık (1,58)dir. Normallik analizi sonucunda araştırmada uygulanan ölçme araçlarından elde edilen puanların normal dağıldığı sonucuna ulaşılmıştır. Normallik sonucu doğrultusunda yapılan araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan parametrik testler kullanılmıştır. Araştırmada kullanılmış olan ölçeklerin betimsel istatistik değerleri hesaplanarak, iki grup ortalamalarının ilişkilerindeki farkın anlamlılık analizleri için t testi, ikiden fazla grup ortalamalarının ilişkilerindeki farkın anlamlılık testlerinde ise Tek yönlü varyans değerlendirmesi yapılmıştır. Araştırmada korelasyon analizi, bilinçli farkındalık ve beck anksiyete ölçeği puanlarının yaşam doymu düzeyini yordama gücünü test edici olarak çoklu regresyon analizi yapılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölüm araştırmanın sonucu üzerine elde edilen bulgulardan oluşmaktadır. Araştırmadaki katılımcıların demografik bilgilerinin verilerinin analizlerinin sonra araştırmada kullanılan ölçeklerin analizleri yapılacak ve sonrasında araştırmanın temel sorusu olan konularla alakalı veriler üzerinde durulacaktır.

4.2 Ölçeklere Ait Betimsel İstatistikler

Araştırmada uygulanan ölçeklere ait betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda yer almaktadır.

Tablo 4.1. Araştırmada Kullanılan Ölçeklere Ait Betimsel İstatistik Sonuçları

Ölçekler	\bar{x}	Ss	Minimum	Maksimum
Yaşam Doyumu	14.94	4.10	5,00	25,00
Bilinçli Farkındalık	58.47	12.89	15,00	90,00
Beck Anksiyete	18.36	11.72	1,00	63,00

Tabloda araştırmada kullanılan Yaşam Doyumu, Bilinçli Farkındalık ve Beck Anksiyete ölçeklerinin toplam puanlarının betimsel istatistiklerine yer verilmiştir. Yaşam Doyumu Ölçeği'nin aritmetik ortalaması $\bar{x}=14.94$, standart sapması ise $ss=4.10$, ölçekten alınan minimum puan 5, maksimum puan ise 25'tir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin aritmetik ortalaması $\bar{x}=58.47$, standart sapması ise $ss=12.89$, ölçekten alınan minimum puan 15, maksimum puan ise 90'dır. Beck Anksiyete Ölçeği'nin aritmetik ortalaması $\bar{x}=18.369$, standart sapması ise $ss=11.72$, ölçekten alınan minimum puan 1, maksimum puan ise 63'tür.

4.3. Araştırma Problemine Yönelik Bulgular

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerden elde edilen demografik verilerin fark testleri bulgularına yer verilecektir.

Tablo 4.2. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık, Beck Anksiyete ve Yaşam Doyumunu Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	t Testi		
						Sd	t	P
Yaşam Doyumu	Kadın	315	15,06	4,01	,226	374	1,246	,049
	Erkek	61	14,34	4,56	,583			
Bilinçli Farkındalık	Kadın	315	58,96	12,33	,694	374	1,683	,011
	Erkek	61	55,93	15,33	1,96			
Beck Anksiyete	Kadın	315	18,59	11,60	,653	374	,830	,756
	Erkek	61	17,22	12,36	1,58			

Tablo 4.2. incelendiğinde araştırmanın demografik değişkenlerinden olan cinsiyet değişkenine göre yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve kaygı puanlarının farklılaşma durumunu görmek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t testi sonucunda; yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyetler arası anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Kız öğrencilerin yaşam doyumu ($t = 1,246$, $p < .05$), ve bilinçli farkındalık ($t = 1,638$, $p < .05$) düzeyleri erkek öğrencilere oranla daha yüksektir. Öğrencilerin kaygı durumu için ise cinsiyetler arasında anlamlı bir farklılaşmaya ulaşılmamıştır. ($t = ,830$, $p > .05$).

Tablo 4.3. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Okuduğu Bölümden Memnuniyet Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Beck Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	Sd	<i>t</i> Testi	
							<i>t</i>	P
Yaşam Doymu	Evet	345	15,13	4,03	,217	374	3,010	,003
	Hayır	31	12,83	4,40	,791			
Bilinçli Farkındalık	Evet	345	59,17	12,78	,688	374	3,599	,000
	Hayır	31	50,61	11,53	2,07			
Beck Anksiyete	Evet	345	18,09	11,52	,620	374	-1,499	,123
	Hayır	31	21,38	13,54	2,43			

Tablo 4.3. incelendiğinde araştırmanın demografik değişkenlerinden olan öğrencilerin okudukları bölümden memnuniyetleri değişkenine göre yaşam doymu, bilinçli farkındalık ve kaygı puanlarının farklılaşma durumunu görmek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t testi sonucunda; yaşam doymu ve bilinçli farkındalık düzeylerinde öğrencilerin okudukları bölümden memnuniyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin yaşam doymu ($t = 3.010$, $p < .05$), ve bilinçli farkındalık ($t = 3,599$, $p < .05$) düzeyleri okuduğu bölümden memnun olmayan öğrencilere oranla daha yüksektir. Öğrencilerin kaygı durumu için ise okudukları bölümden memnuniyetlerine göre anlamlı bir farklılaşma bulunmamıştır ($t = -1,499$, $p > .05$).

Tablo 4.4. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Yaşam Doyumu, Beck Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	Sd	t Testi	
							t	P
Yaşam Doyumu	0-2	117	15,05	4,16	,385	374	,366	,980
	3 ve üzeri	259	14,89	4,090	,254			
Bilinçli Farkındalık	0-2	117	57,68	13,23	1,22	374	-,795	,575
	3 ve üzeri	259	58,82	12,74	,791			
Beck Anksiyete	0-2	117	18,55	12,46	1,15	374	,206	,152
	3 ve üzeri	259	18,28	11,39	,708			

Tablo 4.4. incelendiğinde araştırmanın demografik değişkenlerinden olan öğrencilerin kardeş sayıları değişkenine göre yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve kaygı puanlarının farklılaşma durumunu görmek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t testi sonucunda; yaşam doyumu kaygı ve bilinçli farkındalık düzeylerinde öğrencilerin kardeş sayılarına göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir. (t =,980, t=,575, t=,206 p>.05)

Tablo 4.5. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Bölüm Tercih Sırası Değişkenine Göre Yaşam Doymu, Beck Anksiyete ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanlarının Bağımsız t Testi Sonuçları

Puan	Gruplar	N	\bar{x}	ss	Sh \bar{x}	Sd	t Testi	
							t	P
Yaşam Doymu	1-5	343	15,07	4,03	,217	374	1,921	,056
	6-10	33	13,63	4,70	,818			
Bilinçli Farkındalık	1-5	343	59,00	12,78	,690	374	2,630	,009
	6-10	33	52,87	12,86	2,23			
Beck Anksiyete	1-5	343	18,07	11,48	,620	374	-1,602	,110
	6-10	33	21,48	13,72	2,38			

Tablo 4.5. incelendiğinde araştırmanın demografik değişkenlerinden olan öğrencilerin okudukları bölümü tercih etme sırası değişkenine göre yaşam doymu, bilinçli farkındalık ve kaygı puanlarının farklılaşma durumunu görmek amacıyla uygulanan bağımsız gruplar t testi sonucunda; okuduğu bölümü 1-5 tercih sırası aralığında tercih eden öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılaşma tespit edilmiştir. Okuduğu bölümü daha öncelikli olarak tercih eden öğrencilerin bilinçli farkındalık ($t = 2,630$, $p < .05$) düzeyleri okuduğu bölümü daha alt sıralarda tercih eden öğrencilerden yüksek düzeydedir. Öğrencilerin yaşam doymu ve kaygı düzeylerinde ise okudukları bölümü tercih etme sırası değişkenine göre anlamlı bir farklılaşma tespit edilmemiştir ($t = 2,630$ $t = -1,602$, $p > .05$)

Tablo 4.6. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu Ölçeği Toplam Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Bölüm Tercih Sebebine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

		N	X±S	V.K	K.T	sd	K.O.	f	p
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	224	2,9188±,78666	G.A	3,727	2	1,864	2,785	,063
	Lise	88	3,0227±,79737	G.İ	249,626	373	,669		
	Lisans ve Lisansüstü	64	3,1875±,94542	T.	253,353	375			
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	143	2,8909±,76203	G.A	5,038	2	2,519	3,784	,024
	Lise	115	2,9374±,86018	G.İ	248,316	373	,666		
	Lisans ve Lisansüstü	118	3,1576±,83466	T.	253,353	375			
Sınıf Düzeyi	1	126	3,0476±,87395	G.A	1,431	3	,477	,704	,550
	2	82	2,8902±,72565	G.İ	251,922	372	,677		
	3	117	3,0154±,80050	T.	253,353	375			
	4	51	2,9412±,82195						
Bölüm Tercih Sebebi	Açıkta Kalmamak	15	2,3333±1,04380	G.A	22,260	3	7,420	11,944	,000
	Aile İsteği	21	2,2095±,82092	G.İ	231,093	372	,621		
	İş Garantisi	33	2,8970±,77479	T.	253,353	375			
	Kendi İsteği	307	3,0840±,77365						
Aile Gelir Düzeyi	0-3000	48	2,6667±1,00833	G.A	7,484	3	2,495	3,774	,011
	3001-5000	130	2,9708±80198	G.İ	245,869	372	,661		
	5001-10.000	148	3,0405±,81180	T.	253,353	375			
	10.000+	50	3,1920±,61007						

Tablo 4.6. incelendiğinde öğrencilerin yaşam doyumu ölçeği puanlarının anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin yaşam doyumlarının anne eğitim düzeyi ve sınıf düzeyi değişkenleriyle anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir ($F=2,785$; $F=,704$, $p>,05$).

Analiz sonucunda öğrencilerin yaşam doyumlarının baba eğitim düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi ile anlamlı bir farklılık oluşturduğu tespit edilmiştir (F=3,784; F=11,944; F=3,774; p<,05). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc Scheffe sonuçlarına bakılmıştır. Bölüm tercih sebebi değişkeninde kendim istediğim için ile ailem istediği için seçenekleri arasında kendim istediğim için lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Baba eğitim düzeyi değişkeninde ilköğretim ile lisans ve üstü seçenekleri arasında lisans ve üstü seçeneği lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Gelir düzeyi değişkeninde 0-3000 seçeneği ile 10.000+ seçeneği arasında 10.000+ seçeneği lehine anlamlı farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 4.7. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Beck Anksiyete Ölçeği Toplam Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Bölüm Tercih Sebebine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

		N	X±S	V.K	K.T	sd	K.O.	f	p
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	224	,8535±,54910	G.A	,367	2	,184		
	Lise	88	,8615±,55999	G.İ	115,543	373	,310		
	Lisans ve Lisansüstü	64	,7731±,57768	T	115,910	375		,593	,553
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	143	,7632±,52301	G.A	1,695	2	,848		
	Lise	115	,9246±,58133	G.İ	114,215	373	,306		
	Lisans ve Lisansüstü	118	,8559±,56118	T	115,910	375		2,768	,064
Sınıf Düzeyi	1	126	,8828±,61935	G.A	,521	3	,174		
	2	82	,8583±,51336	G.İ	115,389	372	,310		
	3	117	,8116±,52502	T.	115,910	375		,560	,642
	4	51	,7824±,53140						
Bölüm Tercih Sebebi	Açıkta Kalmamak	15	1,0730±,70559	G.A	2,398	3	,799		
	Aile İsteği	21	1,0907±,71839	G.İ	113,512	372	,305		
	İş Garantisi	33	,8600±,52163	T.	115,910	375			
	Kendi İsteği	307	,8114±,53478					2,619	,051

Aile Gelir Düzeyi	0-3000	48	,8383±,48020	G.A	,192	3	,064		
	3001-5000	130	,8150±,5527	G.İ	115,719	372	,311		
	5001-10.000	148	,8526±,54050	T.	115,910	375		,205	,893
	10.000+	50	,8819±,67899						

Tablo 4.7. incelendiğinde öğrencilerin beck anksiyete ölçeği puanlarının anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin kaygı düzeylerinin anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir (F=,593; F=2,768; F=,560; F=2,619; F=,205 p>,05).

Tablo 4.8. Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplam Puanlarının Anne-Baba Eğitim Düzeyi, Aile Gelir Düzeyi, Sınıf Düzeyi ve Bölüm Tercih Sebebine Göre Tek Yönlü ANOVA Sonuçları

		N	X±S	V.K	K.T	sd	K.O.	f	p
Anne Eğitim Düzeyi	İlkokul	224	3,9185±,81075	G.A	,293	2	,146		
	Lise	88	3,8508±,84569	G.İ	276,675	373	,742		
	Lisans ve Lisansüstü	64	3,8917±1,03794	T.	276,967	375		,197	,821
Baba Eğitim Düzeyi	İlkokul	143	3,8755±,82113	G.A	3,261	2	1,631		
	Lise	115	3,7942±,87515	G.İ	273,706	373	,734		
	Lisans ve Lisansüstü	118	4,0266±,88022	T.	276,967	375		2,222	,110
Sınıf Düzeyi	1	126	3,9508±,85907	G.A	5,009	3	1,670		
	2	82	4,0154±,93223	G.İ	271,958	372	,731		
	3	117	3,8724±,80518	T.	276,967	375		2,284	,079
	4	51	3,6379±,82594						
Bölüm	Açıkta Kalmamak	15	3,0489±,92529	G.A	14,230	3	4,743		

	Aile İsteği	21	3,6222±,67637	G.İ	262,738	372	,706	
	İş Garantisi	33	3,8040±,73559	T.	276,967	375		
	Kendi İsteği	307	3,9685±,85613					6,716 ,000
Aile Gelir Düzeyi	0-3000	48	3,7639±,81788	G.A	1,973	3	,658	
	3001-5000	130	3,8969±,82773	G.İ	274,995	372	,739	
	5001- 10.000	148	3,9703±,87024	T.	276,967	375		,890 ,447
	10.000+	50	3,8160±,94594					

Tablo 4.8. incelendiğinde öğrencilerin bilinçli farkındalık ölçeği puanlarının anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık oluşturmadığı tespit edilmiştir ; $F=,197$; $F=2,222$; $F=2,284$; $F=,890$ $p>,05$).

Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri okudukları bölümü tercih etme sebeplerine göre ise anlamlı bir farklılık oluşturmaktadır r ($F=6,716$, $p<,05$). Anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc Scheffe sonuçlarına bakılmıştır. Bölüm tercih etme sebebi değişkeninde kendim istediğim için ve ailem istediği için seçenekleri arasında kendim istediğim için seçeneği lehine anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Tablo 4.9. Araştırmada Kullanılan Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Beck Anksiyete Ölçeği Korelasyon Analizleri

Ölçekler	1	2	3
Yaşam Doyumu	---		
Bilinçli Farkındalık	,339**	---	
Beck Anksiyete	-,436**	-,253**	---

**P<.01

Tablo 4.9. incelendiğinde Yaşam doyumu ve Bilinçli farkındalık ölçeği arasında pozitif yönde korelasyon bulunmuştur ($r=,339$, $p<.01$). Beck Anksiyete ve Yaşam Doyumu ölçeği arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur ($r=-.436$, $p<.01$) Bilinçli farkındalık ve Beck Anksiyete ölçeği arasında negatif yönde korelasyon bulunmuştur ($r=-.253$, $p<.01$)

Tablo 4.10. Öğrencilerin Kaygı ve Bilinçli Farkındalıklarının Yaşam Doyumu Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Regresyon Analizleri

Değişken	B	Standart Hata	β	t	p	İkili R	Kısmi R
Sabit	10,505	1,210		8,683	,000		
Bilinçli Farkındalık	,090	,017	,283	5,267	,000	,339	,263
Beck Anksiyete	-,045	,019	-,130	-2,413	,016	-,253	-,124

$R=,359$ $R^2=,129$

$F(2-373)=14,793$ $p=.000$

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve kaygı düzeylerinin yaşam doyumlarını ne düzeyde yordadığını ortaya koymak için çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucuna göre:

Bilinçli farkındalık ile beck anksiyete ölçeği puanları öğrencilerin yaşam doyumlarının anlamlı yordayıcısıdır ($R=,359$, $R^2=,129$, $p<.000$). Bilinçli farkındalık ve Beck Anksiyete ölçekleri birlikte yaşam doyumu düzeyindeki değişimi %12,9

düzeyinde açıklamaktadır. Anksiyete puanındaki bir birimlik artma yaşam doyumu düzeyini ,045 birim azaltacaktır. Bilinçli farkındalık puanındaki bir birimlik artma yaşam doyumu düzeyini ,090 birim arttıracaktır. Standardize regresyon katsayısı (β) bakıldığında; değişkenlerin yaşam doyumunun yordayıcılığının önemlilik sıralaması bilinçli farkındalık ve kaygıdır. Regresyon katsayılarının anlamlılığını ortaya koymak amacıyla yapılan t testi analiz sonucuna göre bilinçli farkındalık ve kaygı yaşam doyumunu anlamlı bir etkiye sahiptir.



BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırma, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin gönüllü olarak katılımlarıyla yapılmıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin yaşam doyumu, bilinçli farkındalık ve kaygı düzeylerinin demografik değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumlarının yordanmasına yönelik çoklu regresyon analizi sonuçları test edilmiştir. Ayrıca araştırma kapsamında yaşam doyumu ölçeğinin puanlarıyla bilinçli farkındalık ölçeği ile beck anksiyete ölçeğinin puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmanın sonuçları alanyazın ışığında tartışılmış ve yorumlanmıştır.

5.1. Tartışma

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları cinsiyet,okudukları bölümden memnuniyetleri, baba eğitim düzeyi, bölüm tercih sebebi ve aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılığa sahipken; anne eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı ve bölüm tercih sırası değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılığa sahip değildir.

Öğrencilerin yaşam doyumlarıyla cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre yaşam doyumu düzeyleri daha yüksektir. Kız öğrencilerin yaşam doyumlarının yüksek olmasının sebebi üniversite sosyal etkileşimde buldukları çevrelerinin erkek öğrencilere oranla daha geniş olması ve etkileşim becerilerinin daha gelişmiş olması olabilir. Toplumsal yapı olarak kadınların daha dışadönük ve paylaşımcı oluşlarının yaşam doyumu düzeylerinin yüksek olmasında bir etkisi olduğu düşünülmüktedir. Bulut ve Serin (2016: 5) tarafından da üniversite öğrencileriyle yapılan araştırma sonucunda kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Benzer şekilde alanyazında kadınların yaşam doyumlarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşan araştırmalar mevcuttur (Dost,2007:139 ;Köker ,1991:68 ;Cenkseven ve Akbaş,2007:55 ;Aydiner,2011: 85 ;İncekara, 2018: 66).

Öğrencilerin yaşam doyumları okudukları bölümden memnun olmaları ve bölüm tercih sebebine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Okuduğu bölümden memnun olan öğrencilerin yaşam doyumları okudukları bölümden memnun olmayan öğrencilere göre daha yüksektir. Okuduğu bölümü kendi istediği için tercih eden öğrencilerin de yaşam doyumları daha yüksektir. Yaşam doyumu bireyin hayatından aldığı memnuniyet düzeyiyle ilişkilidir üniversitede okunan bölüm kişilerin hayatlarının devamı için verdikleri tüm yaşamlarını etkileyen çok önemli bir karardır bu önemli kararı kendileri isteyerek yetenek ve ilgilerine göre veren bireylerin de yaşam memnuniyetlerinin yüksek çıkması beklenen bir sonuçtur. Gündoğar ve ark. (2007: 24) yaptıkları çalışma sonucunda istediği mesleği yapmak için okuduğu bölümü tercih ettiğini ifade eden öğrencilerin yaşam doyumlarının, okuduğu bölümü açıkta kalmamak için tercih eden öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Recepoğlu (2013:320) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada da öğrencilerin ilk 10 tercihinde istediği bölüme yerleşen öğrencilerin daha alt sırada tercih yaparak okuduğu bölüme yerleşen öğrencilere göre yaşam doyumlarının daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanda yapılan araştırmalar bu araştırmada ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Öğrencilerin yaşam doyumları aile gelir düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermektedir. Gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumları yüksektir. Bireylerin ekonomik refahlarının yüksek olması istedikleri şeylere hemen ulaşabilmeleri adına önemlidir, bu bağlamda aile gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin hayatta ulaşmak istedikleri şeylere ve imkanlara hızlıca ulaşabilmeleri yaşamlarından aldıkları memnuniyeti olumlu yönde etkileyerek yaşam doyumu düzeylerine de yansımaktadır. Alanda gerçekleştirilmiş olan çalışmalar bu sonucu destekler niteliktedir. 500 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirilen bir çalışmada yaşam doyumu üzerinde etkili olan etkenler arasında ekonomik durumun önemli ve etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Cenkseven, 2004). Gelir düzeyinin yaşam doyumunu pozitif yönde etkilediği sonucunu ortaya koyan başka çalışmalar da mevcuttur (Matheny vd.,2002:55-56 ; Sam,2001:330; Pınar vd. 2015:290).

Öğrencilerin yaşam doyumları sınıf düzeyleriyle anlamlı bir farklılık sonucu göstermemektedir. Yaşam doyumunun sınıf düzeyleriyle anlamlı bir farklılık göstermediği sonucunu destekleyen çalışmalar mevcuttur. Özgen (2012) Spor

Yüksekokulu öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada sınıf düzeyinin yaşam doyumu düzeyiyle arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucunu ortaya koymuştur.

Öğrencilerin yaşam doyumları anne eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermezken baba eğitim düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Baba eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin yaşam doyumu düzeyleri daha fazladır. Yaşam doyumu içerisinde maddi, manevi bir çok etmeni barındıran bütünsel bir memnuniyet algısıdır aile eğitim düzeyinin yüksek olmasının üniversite okuyan öğrencilerin anlaşılabilirliklerini ve aile içi iletişimlerini olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir bu sonuçla doğrultulu olarak aile eğitim düzeyinin yüksekliğinin öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerine de olumlu bir şekilde yansıdığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde anne baba eğitim düzeyinin yaşam doyumunu beraber etkilediği çalışmalara rastlanmıştır. Bu çalışmada anne ve baba eğitim düzeyi arasındaki anlamlılık farkının anne eğitim düzeyinin eşit dağılımının etkilediği düşünülmektedir. Sohbət vd., (2020:98) gerçekleştirdikleri çalışmada öğrencilerin anne ve baba eğitim düzeylerinin öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerini pozitif yönde etkilediğini, anne baba eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin yaşam doyumu düzeylerinin arttığını tespit etmişlerdir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları cinsiyet, okudukları bölümden memnuniyet, bölüm tercih sebebi, bölüm tercih sırası değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık gösterirken; anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalıkları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kız öğrencilerin bilinçli farkındalıkları erkek öğrencilere oranla daha yüksektir. Bilinçli farkındalık yaşanan zamana yönelik dikkat ve detaylı duygusal ve bilişsel süreçler içermektedir kız öğrencilerin yapı olarak daha entelektüel oluşlarının bu durumu etkilediği düşünülmektedir. Akyıldız (2019:57) da üniversite öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada kız öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının erkek öğrencilere göre daha fazla olduğu sonucunu ortaya koymuştur.

Öğrencilerin bilinçli farkındalıkları sınıf düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bilinçli farkındalık daha çok bireysel ve içsel bir süreç olduğu için sınıf düzeyiyle anlamlı bir farklılık göstermeyebilir. Azak (2018:174) tarafından

hemşirelik bölümü öğrencileriyle gerçekleştirilen çalışmada da bilinçli farkındalıkların sınıf düzeyi ile anlamlı bir farklılığı olmadığı sonucu gözlenmektedir. Alanyazında bu sonucu destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur (Kilinçoğlu,2020:41; Ahmadi vd., 2014:22-23).

Öğrencilerin bilinçli farkındalıkları aile gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Bilinçli farkındalık kişinin yaşamındaki maddi faktörlerden ziyade kişinin yaşamındaki manevi kısmına yönelen dikkat ve farkındalığı barındıran bir kavramdır bu sebeple bilinçli farkındalık düzeyine gelir düzeyinin etki etmediği düşünülmektedir. Dönmez (2018:61) gerçekleştirdiği çalışmada gruplar arasında bilinçli farkındalık ile aile gelir düzeyinin anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalıkları kardeş sayılarına göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin sahip oldukları kardeş sayısı kendi dışlarında gelişen bir değişkendir bilinçli farkındalık daha çok bireyin hayatıyla ilgili söz sahibi olduğu konularla ilişkili olarak farkındalık ve hayatına karşı yeni bir bakış açısı kazanmasını sağlayan öğretiler bundan dolayı kardeş sayısının bilinçli farkındalıkla anlamlı bir ilişkisi olmayabilir. Tuncer (2017:72) de yaptığı çalışmada kişilerin ailenin kaçınıcı çocuğu olduklarının bilinçli farkındalıkları ile anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonucu bu çalışmada ulaşılan sonucu destekler niteliktedir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalıkları bölüm tercih sırası, okudukları bölümden memnun olma durumları ve bölüm tercih sebeplerine göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Bölümünden memnun olan, bölümü kendi istediği için tercih eden ve tercih sırasında daha öncelikli sırada olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Bilinçli farkındalığın içsel bir kabullenme durumu oluşu bu sonuç üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bireyin kendi kararlarını kendi veriyor oluşu bilinçli farkındalığını olumlu yönde etkilemektedir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalıkları anne ve baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Alanyazında anne ve baba eğitim düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık ile ilgili sınırlı çalışma bulunmaktadır. (Yazıcı,2020:63-64) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleriyle anne ve baba eğitim durumlarının anlamlı bir farklılığa neden olmadığı

sonucuna ulaşmıştır. Bilinçli farklılığın bireylere özgü içsel odaklı bir süreç olması sebebiyle anne baba eğitim düzeyinden bağımsız olduğu düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin kaygıları cinsiyet, okudukları bölümden memnuniyet, bölüm tercih sebebi, bölüm tercih sırası, anne-baba eğitim düzeyi, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, aile gelir düzeyi değişkenlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin kaygıları cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Baltaş (1988) yapmış olduğu araştırmada kaygının cinsiyet değişeniyle anlamlı bir farklılığa sebep olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Fakat literatürde kaygının cinsiyet değişkenine göre değiştiği sonucunu ortaya koyan araştırmalar mevcuttur (McLean, Hofmann, Litz ve Asnaani, 2011:1031-1032). Bu çalışmada anlamsız bir sonuç elde edilmesinin sebebinin araştırma grubundaki öğrencilerin kaygı düzeyleri açısından birbirlerinden ayrışmamış olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Alanyazın incelendiğinde öğrencilerin bölüm tercih sebepleriyle kaygı düzeyleri arasında anlamlı farklılığa rastlanmayan çalışmalara rastlanmaktadır (Aydın ve Tiryaki 2017:720). Literatür incelemelerinde kaygının aile gelir düzeyiyle ilişkili olmadığını ortaya koyan araştırmalara rastlanmıştır (Akgün ve ark., 2007:297; Çakmak ve Hevedanlı, 2005:125) bu çalışmada öğrencilerin kaygı düzeylerinin aile gelir düzeyine göre farklılık oluşturmamasının sebebinin öğrencilerin benzer sosyoekonomik düzeylere sahip olmaları olduğu düşünülmektedir. Öğrencilerin kaygıları kardeş sayılarıyla anlamlı bir farklılığa sahip değildir. Kardeş sayısı ile kaygı durumunun anlamlı farklılık göstermediği çalışmalar araştırmanın sonucunu destekler niteliktedir (Akgün ve ark., 2007:296; Erdoğan,2016:73).

Araştırma verileriyle yapılan analizler sonucunda yaşam doyumu ve kaygı düzeyleri incelenmiştir. İki değişken arasında pozitif olmayan anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Öğrencilerin yaşam doyumları azaldıkça kaygıları artmaktadır. Bireylerin kaygı düzeylerinin yüksek olması endişeli bir hal almalarına sebep olarak kişinin günlük yaşamında rutin işleyişlerini de engeller böylelikle kaygı düzeyinin arttıkça yaşam doyumunun azalması beklenen bir sonuçtur. Bireylerin yaşam doyumları arttıkça da kaygı düzeylerinde azalma görülecektir. Bu sebeple bireylerin yaşam doyumlarını arttıracak bilişsel program ve müdahaleler bireylerde kaygıyı düzenleme adına büyük önem taşıyacaktır. Gündoğar ve ark. (2007:24-25) Süleyman Demirel Üniversitesi'nde eğitim görmekte olan 373 üniversite öğrencisiyle gerçekleştirdikleri yaşam doyumu üzerinde etkisi olan değişkenler çalışmasında kaygı ve yaşam doyumunun negatif bir

ilişkisi olduğu sonucunu ortaya koymuşlardır.. Bu sonuç çalışmada elde edilen sonucu destekler niteliktedir.

Araştırma verileriyle yapılan analizler sonucunda yaşam doyumları ve bilinçli farkındalıklarının düzeyleri incelenmiştir. İki değişkenin pozitif anlamlı bir ilişkiye sahip olduğu sonucu elde edilmiştir.. Yaşam doyumu bireyin yaşamdan aldığı haz ve mutluluktur bilinçli farkındalık ise bireyin hayatını tam bir farkındalık ve dikkatle yaşama becerisi ve yargılayıcı olmadan yaşamının getirdiklerini kabul etmesidir. Hayatı olduğu gibi yargılamadan kabul eden ve farkındalık becerisi yüksek olan bireylerin yaşamdan aldıkları pozitif enerjinin yükselmesiyle beraber yaşam doyumlarının artması beklenen bir sonuçtur. Şahin (2018:36) tarafından üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada bilinçli farklılık ve yaşam doyumu arasında anlamlı ve pozitif bir ilişkiye rastlanması bu çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu pozitif ve anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bilinçli farkındalığı artan bireyler yaşamlarından ne istediklerinin farkına vararak bu yönde eğilimler gösterdiklerinde yaşamsal aktiviteleriyle beraber yaşam doyumlarını arttırabilmektedirler. Alanyazın incelendiğinde bilinçli farkındalığın yaşam doyumunun yordayıcısı olduğu sonucunu ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Brown ve Kasser, 2005:360-363; Kong, ve diğ., 2014:167-168; Schutte ve Malouff, 2011:1118). Bilinçli farkındalık bireylere düşüncelerin ve duyguların sadece düşünce ve duygulardan ibaret olduğu bilincini katmayı hedefler. Böylelikle kişiler duygu ve düşüncelerini yargılamadan eleştirmeden kabullenme yetisi kazanırlar ve kendilerine yönelik olumsuz tutum geliştirmekten uzaklaşırlar. Yaşam doyumu da bireylerin özünde kendilerini anlamaları ve hayatlarından aldıkları memnuniyet düzeyleridir. Böylece bilinçli farkındalığın bireye kattığı öğretiler arttıkça yaşam doyumu düzeyleri de artacaktır. Bilinçli farkındalığı artırma temelli yapılan çalışmalar yaşam doyumunun artması noktasında destekleyici bir rol oynayacaktır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar incelendiğinde kaygının yaşam doyumu üzerinde negatif bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Öğrencilerin kaygı düzeylerinin artması yaşam doyumları üzerinde negatif bir etkiye sebep olmaktadır. Kaygı bireyler üzerinde sadece psikolojik belirtilere değil fizyolojik belirtilere (Ateşçi ve ark., 2003:349-350) de neden olmaktadır. Baş ağrısı, sinirlilik, uyku ve iştah problemi şeklinde ortaya çıkan

kaygı belirtileri kişilerin bedensel anlamda huzursuzluk yaşamalarına sebep olmaktadır. Bu bedensel belirtiler yaşam kalitesini düşürerek yaşam doyumları üzerimde olumsuz etkiye sebep olmaktadır.. Yaşam doyumunu ile ilgili yapılan çalışmalar (Carr vd., 2014:930-934) göstermektedir ki yaşam doyumunu etkileyen faktörler arasında fiziksel sağlık da bulunmaktadır. Dolayısıyla artan kaygı düzeyi hem psikolojik hem de fiziksel olumsuzluklara sebep olarak yaşam doyumunu olumsuz bir yönde yordamaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde bazı değişkenlerde anlamlı sonuçlara ulaşılmaması araştırmanın aynı okulda öğrenim görmekte olan öğrencilerle sınırlı olması ve pandemide uzaktan eğitime geçen öğrencilerin örgün eğitime adapte olma sürecinde anket sorularına ortalama cevaplar vermeleriyle ilişkili olduğu düşünülmektedir. Aynı üniversitede öğrenim gören öğrencilerin benzer aile yapılarına, eğitimsel olarak da benzer düzeylere sahip olmaları verilerin oldukça benzer sonuçlar vermesine sebep olmuştur. Araştırmanın amacı yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rolünün incelenmesiydi. Araştırmaya başlanmadan tahmin edildiği üzere yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık arasında pozitif, kaygı ile yaşam doyumunu arasında ise negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmadan elde edilen sonuçlardan yola çıkılarak bundan sonra yapılacak araştırmalara yönelik öneriler, öneriler kısmında sunulmuştur.

5.2. Öneriler

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen verilerin analizleri sonucunda uygulamaya ve yapılacak yeni araştırmalara yönelik öneriler sunulmuştur.

- Bu çalışmada yaşam doyumunun yordayıcıları olarak kaygı ve bilinçli farkındalıkla olan ilişkileri ele alınmıştır. Çalışma üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra gerçekleştirilecek olan benzer çalışmaların lise düzeyindeki öğrencilerle yapılması önleyicilik adına önerilebilir. Çalışma farklı demografik değişkenler ele alınarak gerçekleştirilmesi önerilebilir.
- Bu çalışma aynı üniversitede eğitim görmekte olan üniversite öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Bundan sonra yapılacak olan araştırmalarda çalışma grubunun daha farklı gruplardan oluşması araştırma sonucunda daha genellenebilir sonuçlara ulaşılmasına destek olabilir.

- Bu çalışmada bilinçli farkındalık ve kaygı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiler ortaya konulmuştur. Sonra yapılacak çalışmalarda yaşam doyumuyla ilgili olarak yalnızlık ve umutsuzluk gibi değişkenlerin de araştırılması önerilebilir.
- Bu çalışmanın bulguları sonucunda bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu arttırdığı, kaygının ise yaşam doyumunu azalttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca bağlı olarak ruh sağlığı çalışanlarına genç yetişkinlikte kaygı düzenleme programları ve bilinçli farkındalık düzeyini artırıcı atölye ve grup çalışmaları yapmaları önerilebilir.
- Kişilerin yaşam doyumu, kaygı, bilinçli farkındalık düzeylerindeki değişimlerin incelendiği boylamsal çalışmalar yapılması planlanabilir.
- Çalışmanın sonuçları göstermektedir ki kız öğrencilerin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Bu sonuç doğrultusunda bunun sebeplerine yönelik çalışmalar önerilebilir.
- Çalışmadan elde edilen sonuçlar nicel araştırma kapsamında ölçek sorularına verilen cevaplarla ortaya konulmuştur. Yaşam doyumunun yordanmasında kaygı ve bilinçli farkındalığın rollerinin ortaya konulması adına nitel araştırma yöntemleriyle çalışmalar yapılabilir.
- Çalışma sonuçları göstermektedir ki okuduğu bölümü kendi isteği doğrultusunda tercih eden ve bölümünden memnun olan öğrencilerin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Bu sonuç doğrultusunda ortaöğretimden yükseköğretime geçiş aşamasında olan öğrencilere kariyer rehberliği kapsamında çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- Ahmadia A., Mustaffa MS., Haghdooostc AA., & Alavid M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
- Akçetin, N. (2010). Heideggerin Düşüncesinde “Ölüm”. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(4), 1-7.
- Akgün A, Gönen S ve Aydın M (2007) İlköğretim Fen ve Matematik Öğretmenliği Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi* , 6(20), 283-299.
- Akın, Ü. , Akın, A. & Abacı, R. (2007). Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması . *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 33 (33) , 1-10 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunefd/issue/7805/102335>
- Akman, S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 10 (34-35), 40-55.
- Akpur, U. (2015), *İngilizce Hazırlık Programı Öğrencilerinin Akademik Motivasyon, Kaygı Ve Tutumları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkiler Örüntüsü*, Doktora Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Akyıldız, Y. Ö. (2019). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile dindarlık düzeyi arasındaki ilişki*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Apaydın, E. (2020). *Yetişkinlerin benlik saygısı ile yaşam doyumu düzeylerinin ilişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ateşçi, F. Ç., Oğuzhanoğlu, N. K., Baltalarlı, B., Karadağ, F., Özdel, O. ve Karagöz, N. (2003). Kanser hastalarında psikiyatrik bozukluklar ve ilişkili etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 14, 145-152.

- Atkinson, C. R., Atkinson, R., Smith, E., Daryl, J. B., Hilgard, E. (1985), Introduction to Psychology, *Harcourt Brace Javanowich Publishers*, San Diego.
- Aydın, F. (2016). *Psikolojik danışman adaylarında psikolojik danışma öz-yeterliği, umut ve kaygının yaşam doyumu üzerindeki etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Aydiner, B. B. (2011). *Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının, genel özyeterlilik, yaşam doyumu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Aydın, A., & Tiryaki, S. (2017). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerini etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik bir çalışma (KTÜ örneği). *Kastamonu Univ., Orman Fakültesi Dergisi*, 17(4), 715-722.
- Azak A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi, *H E A Dergisi* 15; (3): 170-176.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. doi: 10.1093/clipsy.bpg015
- Baltaş, A. (1988), *Kaygı Düzeyi Açısından Okullar Arası Farklar. XXII. Ulusal Psikiyatri ve Nöroloji Bilimler Kongresi Bilimsel Çalışmaları*, Ege Üniversitesi Basımevi, İzmir.
- Beck, J.S. (2011). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler Ve Ötesi*.(N. Hisli Şahin, Çev.). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınevi.
- Bjørnskov, C., Dreher, A., & Fischer, J. A. (2008). Cross-country determinants of life satisfaction: Exploring different determinants across groups in society. *Social Choice and Welfare*, 30(1), 119-173.
- Bostan, M. (2021). Ergenlerde yaşam doyumu akademik öz yeterlilik ve ebeveyn kabul reddi arasındaki ilişkilerin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul

- Brown, K. W. & Kasser, T. (2005) Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social Indicators Research*, 74, 349-368.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K., Ryan, R. ve Creswell, J. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi: 10.1080/10478400701598298
- Budak, S. (2000). *Psikoloji Sözlüğü*. (Birinci basım). Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut, C., & Serin, N. B. (2016). Öğretmen adaylarının üniversite yaşamına uyum düzeyleri ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of New Trends in Arts, Sports & Science Education (IJTASE) ISSN: 2146-9466*, 5(4).
- Cantürk, H. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin İlişki Niteliklerinin Depresyon, Stres Ve Anksiyete İle İlişkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C. & Schwarz, N. (2014). Happy marriage, happy life? Marital quality and subjective well-being in later life. *Journal of Marriage and Family*, 76(5), 930-948.
- Cenkseven Önder, F. (2015). Öznel iyi olma. *Yaşam doyumu seçme konular içinde*, 1-22.
- Cenkseven, F. ve Akbaş, T. (2007). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361–368. <https://doi.org/10.1037/a0015952>

- Corey, G. (2013). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. Wadsworth/Thomson Learning.
- Cummins, R. , Nistico, H. (2002). Maintaining Life Satisfaction: The Role of Positive Cognitive Bias. *Journal of Happiness Studies*. 3(1): 37-6.
<https://link.springer.com/article/10.1023/A:1015678915305>
- Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve Davranışı*. Remzi Kitabevi. İstanbul
- Çakmak, Ö., & Hevedanlı, M. (2004). Biyoloji öğretmen adaylarının kaygılarını etkileyen etmenler. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, 6-9.
- Çelebi, G. Y., & Çelebi, B. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Erciyes Journal of Education*, 2(2), 1-15.
- Çivitci, A. (2009). İlköğretim Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Bazı Kişisel ve Ailesel Özelliklerin Rolü . *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* , 22 (1) , 29-52. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/uefad/issue/16689/173431>
- Dağ, İ. (1999). Psikolojinin Işığında Kaygı. *Doğu Batı Düşünce Dergisi*, 2(6)
- Dağlı, A. & Baysal, N. (2016). Yaşam Doyumu Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59): 1250-1262.
- Demir, V. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeylerine Etkisi, *OPUS –Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12),98-118.
- Demir, V., & Demir, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Stres Azaltmaya Yönelik Bir Program: Bilinçli Farkındalık. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, 9(17), 55-78.
- Deniz, M. E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: An investigation with Turkish university students. *Social Behavior and Personality*, 34(9), 1161-1170.

- Deveci S.E., Çalmaz A. & Açık Y. (2012). Doğu Anadolu'da yeni açılan bir üniversitenin öğrencilerinde kaygı düzeylerinin sağlık, sosyal ve demografik faktörler ile ilişkisi. *Dicle Tıp Dergisi*, 39 (2), 189-196.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542– 575.
DOI: 10.1037/0033-2909.95.3.542
- (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.
- (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities, *Social Indicators Research*, 31 (2), 103–157.
- (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E. Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective wellbeing: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926–935. DOI:10.1037/0022-3514.68.5.926
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*, 7, 181-185.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., vd. (1985). The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, 49 (1): 71- 75.
- Doğan, M. (2017). Karakter gücü olarak sabır ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Doğan, T., & Çoban, A. E. (2009). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine yönelik tutumları ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 34(153).
- Dost, M. T. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi *Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(2), 132-143.

- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Dryden, W., & Still, A. (2006). Historical aspects of mindfulness and selfacceptance in psychotherapy. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy* 24(1), 3-28.
- Dyson, R., ve Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal Of Clinical Psychology*, 62, (10), 1231-1244.
- Erden, Z. Ş. (2021). *Covid-19 pandemi döneminde lise öğrencilerinin kaygı ve temel psikolojik ihtiyaçlarının incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Erdul, G. (2005). *Üniversite Öğrencilerinin Zaman Yönetimi Becerileri İle Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişki* Yüksek Lisans Tezi. Uludağ Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
- Erdoğan, D. (2016). *Üniversite hazırlık sınıfı öğrencilerinin akademik erteleme davranışlarının ve durumluk kaygı düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ufuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Ergin A, Hatipoğlu C, Bozkurt Aİ, Bostancı M, Atak BM, Kısaoğlu S, Parasız S, Kaygısız H, Çınarlık A, Karasu E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve özbakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*. 4(3):144-151
- Finnegan, N. (2021). *Perfectionism and Life Satisfaction: Investigating the Relationship*
- Galinha, I. C. ,Pais-Ribeiro, J. L. (2011). Cognitive, Affective and Contextual Predictors of Subjective Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*. 2(1): 34-53. <https://core.ac.uk/download/pdf/279457711.pdf>
- Geçtan. (1994). *İnsan olmak*. Remzi Kitabevi. İstanbul
- Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22, 24- 29

- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Hove: Routledge.
- Germer, C. K., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds.). (2005). *Mindfulness and psychoNyanaponika Therapy*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach*. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9–74). London: Routledge.
- Gündoğan, N. A. , Saltukoğlu, G. & Astar, M. (2020). Bilinçli Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi Programının Obsesif Kompulsif Belirtiler Üzerindeki Etkisi . *OPUS International Journal of Society Researches* , 15 (22) , 966-993 . DOI: 10.26466/opus.618175
- Gündoğar, D., Gül, S.S., Uskun, E., Demirci, S. ve Keçeci, D. (2007). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumunu yordayan etkenlerin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 10, 14-27.
- Güngör, T. (2011), *Selçuk Üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumunu düzeyleri*, Yüksek Lisans Tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hanh, T. N. (1987). *The miracle of mindfulness: An introduction to the practice of meditation*, çev.Fezan Gülfidan İstanbul:Kuraldışı Yayıncılık,2013
- (1993). *The Blooming of a Lotus: Guided meditation for achieving the miracle of mindfulness*. Boston: Beacon Press
- (1998). *The heart of the buddha's teaching*. New York, NY: Broadway.
- Harðardóttir, H. L. (2017). *Educational Anxiety among University Students in Iceland: Association with Gender and Educational Level*, Reykjavik University, Iceland.
- Huberty, T. J. (2004). Anxiety and anxiety disorders in children: Information for parents. *National Association of School Psychologists*, 1-6.
- Ignant, A. A. (2010). *Teachers' satisfaction with life, emotional intelligence and stress reactions*. *Universităţii Petrol – Gaze din Ploieşti*, 62, 32-41.

- İncekara, T. (2018). *Üniversite öğrencilerinde vücut algısı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kabakçı, E. (2003). Panik ve yaygın anksiyete bozukluklarında bilişsel-davranışçı terapiler. I. *Bilişsel-davranışçı terapiler*, 91-112. Ankara: TPD Yayınları.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are*. New York: Hyperion
- (2009). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind and body to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Karabacak, A. & Demir, M. (2017). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi . *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi* , 12 (23) , 271-291 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/befdergi/issue/30012/323202>
- Karlsson, L. (2013). *The effects of mindfulness and self-esteem on adolescents' perceived stress and symptoms of burnout*, Mid Sweden University, Department of Social Science, Psychology.
- Kaviani, H., Javaheri, F., & Hatami, N. (2011). Mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) reduces depression and anxiety induced by real stressful setting in non-clinical population. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 11(2).
- Kısmetoğlu, G. (2019). *15-18 yaş arası ergenlerde duygu düzenleme ve bilinçli farkındalık becerilerinin kaygı düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kilinçoğlu, B. (2020). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Konal, H. (2021). *Çalışan ve çalışmayan kadınlarda yaşam doyumu ile kaygı ve depresyonun karşılaştırmalı olarak incelenmesi: Kadıköy örneği*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.

- Kong, F., Wang, X. & Zhao, J. (2014). Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56,165-169.
- Köker, S. (1991). *Normal ve sorunlu ergenlerin yaşam doyumu düzeylerinin karşılaştırılması* Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Liang, S., Dong, M., Zhao, H., Song, Y., & Yang, A. (2022). Mindfulness and life satisfaction: The moderating effect of self-control and the moderated moderating effect of resilience. *Personality and Individual Differences*, 185, 111241. doi:10.1016/j.paid.2021.111241
- Linehan, M. M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford.
- MacKinaw K. B., Vasey M.W. (2000). Considering sex differences in anxiety and its disorders Across the life span: A construct-validation approach. *Applying Preview Psychology*, 9:191–209.
- Magnúsdóttir, T. B. (2017). *The effects of physical activity on life satisfaction: A study on Icelandic adolescents between Perfectionism and Life Satisfaction*. National College of Ireland.
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students“ depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291–312
- Matheny KB, Curlette WL, Aysan F, Herrington A, (2002). et al. Coping resources, perceived stres and life satisfaction among Turkish and American university students. *Int J Stress Manag* ;9:81-97.
- McLean, C. P., Asnaani, A., Litz, B. T. ve Hofmann, S. G. (2011). Gender differences in anxiety disorders: prevalence, course of illness, comorbidity and burden of illness. *Journal of Psychiatric Research*, 45(8), 1027-1035.

- Morrone, A., Piscitelli, A., & D'Ambrosio, A. (2019). How disadvantages shape life satisfaction: An alternative methodological approach. *Social Indicators Research*, 141, 477-502.
- Mutlu Tagay, Ö. (2010). *Gestalt temas engelleri ölçeği 'nin geliştirilmesi ve üniversite öğrencilerinin temas engellerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy? *Psychological Science*, 6(1), 10–19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- Nam, A. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Yaşam Doyumu: Beş Faktör Kişilik Özellikleri, Bilinçli Farkındalık ve Yılmazlığın Rolü*, Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2, 223 – 250.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16(2), 134-143.
- Ngoo, Y. T., Tan, E. C., & Tey, N. P. (2021). Determinants of life satisfaction in Asia: A quantile regression approach. *Journal of Happiness Studies*, 22, 907-926.
- Nyanaponika Thera N. (1972). *The Power of Mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Özgen F. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Mezuniyet Tezi. Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale
- Özgüven, İ.E. (2017). *Psikolojik Testler*. Ankara: Nobel Akademi Yayıncılık.
- Öztürk, A., ve Çetinkaya, R. S. (2015). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile tinsellik, iyimserlik, kaygı ve olumsuz duygu düzeyleri arasındaki ilişki. *Journal of Educational Sciences*, 42, 335-356.
- Özusta, Ş. (1995). “Çocuklar için Durumluk-Sürekli Kaygı Envanteri Uyarlama”, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 10 Sayı 34, ss. 32-44.

- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler arasından incelenmesi* (Doctoral dissertation, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü).
- Park, N., Park, M. ve Peterson, C. (2010). When is the search for meaning related to life satisfaction? *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2(1), 1-13.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the satisfaction with life scale. *Psychological assessment*, 5(2), 164-172.
- Pınar Ş, Bilgiç D, Demirel G, Akyüz MB, Karatepe C, Sevim D. (2015). Sağlık alanlarında okuyan üniversite öğrencilerinin tükenmişlik ve yaşam doyumları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*. 14:4(284-292).
- Recepoğlu, E. (2013). Öğretmen adaylarının yaşam doyumları ile öğretmenlik mesleğine ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Özel*, (1), 311-326.
- Roemer, L., & Orsillo, S. M. (2002). Expanding our conceptualisation of and treatment for generalized anxiety disorder: Integrating mindfulness/acceptance-based approaches with existing cognitive-behavioral models. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 9(1), 54–68. doi: 10.1093/clipsy.9.1.54
- Sam DL.(2001). Satisfaction with life among international students: *An exploratory study*. *Soc Indic Res*, 53:315-37.
- Schimmack, U. , Schupp, J. , Wagner, G. G. (2008). The Influence of Environment and Personality on the Affective and Cognitive Component of Subjective Well-being. *Social Indicators Research*. 89(1): 41-60. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs11205-007-9230-3>
- Schutte, N. S. & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116–1119.
- Senker, K., Fries, S., Dietrich, J., & Grund, A. (2021). Mindfulness and academic emotions: A field study during a lecture. *Learning and Individual Differences*, 92, 102079.

- Sharma, P. K., & Kumra, R. (2022). Relationship between mindfulness, depression, anxiety and stress: Mediating role of self-efficacy. *Personality and Individual Differences, 186*, 111363.
- Siebert, J. U., Kunz, R. E., & Rolf, P. (2020). Effects of proactive decision making on life satisfaction. *European Journal of Operational Research, 280*(3), 1171-1187.
- Siegel, J. D. (2010a). *The Mindful Nyanaponika Therapist*. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- (2010b). *The Mindfulness Solution: Everyday Practices for Everyday Problems*. New York: The Guilford Press.
- Sohbet, R., Sincar, S., Okuyan, C. B., & Karasu, F. Üniversite Öğrencileri Arasında Yaşam Doyumu ve Depresyon: Kesitsel Bir Çalışma Yaşam Doyumu ve Depresyon. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi, 9*(2), 93-100.
- Spielberger, C. D. (1972a) Anxiety as an Emotional State. In C. R. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research* (pp. 3-19). New York, NY: *Academic Press*.
- Sung, K.-W. (2003). Influencing Variables on Life Satisfaction of Korean Elders in Institutions. *Journal of Korean Academy of Nursing, 33*(8): 1093-1100. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15314355/>
- Şahin, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler*, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul
- (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 8*(8), 151-176.
- Şahin, S. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi. Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Temizel, A. E., & Dağ, İ. (2014). Stres Veren Yaşam Olayları, Bilişsel Duygu Düzenleme Stratejileri, Depresif Belirtiler ve Kaygı Düzeyi Arasındaki İlişkiler. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 17(1).
- Tuncer, N. (2017). *Bir grup üniversite öğrencisinde belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Işık Üniversitesi, İstanbul
- Tural, Ü. (2009). Anksiyete Bozuklukları. Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı Ders Notları. Erişim Tarihi: 15.12.2021, Tip.Kocaeli.Edu.Tr.
- Türk Dil Kurumu. (2020). Kaygı tanımı. <http://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi 12.12.2021
- Türkçapar H (2004) Anksiyete Bozukluğu ve Depresyonun Tanısal İlişkileri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*(7), 12-16.
- Ulusoy, M., Şahin, N.H., Erkmen, H. (1998). Turkish Version of the Beck Anxiety Inventory: Psychometric Properties. *Journal of Cognitive Psychotherapy: An International Quarterly*, 12(2), 163-172.
- Uzbaş, İ. T. (2002). Anksiyetenin nörobiyolojisi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 5(1), 5-13.
- Ülev, E. (2014). *Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara
- Veenhoven, R. (2005). Is Happiness a Trait?. In Michalos A. C. (eds.), Citation Classics from Social Indicators Research. *Social Indicators Research Series*, 26. Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/1-4020-3742-2_17
- Weinstein N., Brown, K. W. & Ryan R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*, (2nd Edition). New York: Wiley.

- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67, 294-306.
- Windle, G. & Woods, B. (2004). Variations in well-being: The mediating role of a psychological resource. *Ageing and Society*, 24(04), 583-602.
- Wolf, C. ve Serpa, J. G. (2015). *A clinician's guide to teaching mindfulness: the comprehensive session-by-session program for mental health professionals and health care providers*. New Harbinger Publications.
- Yalçınsoy, A. (2017). Yaşam doyumu, kaygı ve motivasyon ilişkisi ile ilgili üniversite gençliğine yönelik bir araştırma: Dicle Üniversitesi örneği. *Kesit Akademi Dergisi*, 10, 422-434.
- Yalom, I. (1999), *Varoluşçu Psikoterapi*, Z.İ. Babayiğit (Çev). Kabalıcı Yayınevi, İstanbul,
- Yazıcı, E. C. (2020). *Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile ruminatif düşünme biçimlerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sivas
- Yetim Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri 1*. Baskı, İstanbul: Bağlam Yayınları.
- (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.
- (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research* 61, 297-317.
- Yıkılmaz, M. ve Güdül, M. D. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldırım, M. ve Arslan, G. (2020). Exploring the associations between resilience, dispositional hope, preventive behaviours, subjective well-being, and psychological health among adults during early stage of COVID-19. *Current Psychology*, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01177-2>

Yıldız, M. (2016). Üniversite öğrencilerinde duygusal zekâ yaşam doyumu ve depresyonun cinsiyet ve sınıf seviyelerine göre etkileri. *Opus Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 6(11), 451-474.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini . *Ege Eğitim Dergisi* , 20 (1) , 20-36 . DOI: 10.12984/egeefd.481963



EKLER

Ek 1-Kişisel Bilgi Formu

- 1.Cinsiyet: Kadın Erkek
2. Siz dahil kaç kardeşiniz? : 0-2 3 ve üzeri
- 3.Kaçıncı sınıftasınız? : 1.sınıf 2.sınıf 3.sınıf 4.sınıf
- 4.Aile gelir düzeyiniz? : 0-3000 3001-5000 5001-10.000 10.000+
5. Anne eğitim düzeyi? : İlköğretim Lise Lisans ve Lisansüstü
6. Baba eğitim düzeyi? : İlköğretim Lise Lisans ve Lisansüstü
7. Okuduğunuz bölümden memnun musunuz? : Evet Hayır
8. Okuduğunuz bölümü tercih etme sebebiniz?: Açıkta kalmamak için Ailem tercih etmemi istediği için İş garantisi olduğu için Kendim istediğim için
9. Okuduğunuz bölümün tercih listenizdeki sırası? : 1-5 6-10

Ek 2-Yaşam Doyumu Ölçeği

		Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Orta düzeyde katılıyorum	Büyük oranda katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	İdeallerime yakın bir yaşantım vardır.					
2	Yaşam koşullarım mükemmeldir.					
3	Yaşamımdan memnunum.					
4	Şimdiye kadar yaşamdan istediğim önemli şeylere sahip oldum.					
5	Tekrar dünyaya gelsem hayatımdaki hemen hemen hiçbir şeyi değiştirmezdim.					

Ek 3-Bilinçli Farkındalık Ölçeği

		Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman
1	Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim						
2	Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3	Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.						
4	Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5	Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6	Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.						
7	Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik olarak bağlanmış gibi yapıyorum.						
8	Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9	Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam						
10	İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11	Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12	Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13	Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14	Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.						
15	Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						

Ek 4- Beck Anksiyete Ölçeği

Aşağıda insanların kaygılı ya da endişeli oldukları zamanlarda yaşadıkları bazı belirtiler verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki belirtilerin bugün dahil son bir haftadır sizi ne kadar rahatsız ettiğini aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerin yanındaki uygun yere (X) işareti koyarak belirleyiniz.

		Hiç	Hafif Derecede	Orta derecede	Ciddi Derecede
1	Bedeninizin herhangi bir yerinde uyuşma veya karıncalanma				
2	Sıcak/Ateş basmaları				
3	Bacaklarda halsizlik, titreme				
4	Gevşeyememe				
5	Çok kötü şeyler olacak korkusu				
6	Baş dönmesi veya sersemlik				
7	Kalp çarpıntısı				
8	Dengeyi kaybetme korkusu				
9	Dehşete kapılma				
10	Sinirlilik				
11	Boğuluyormuş gibi olma korkusu				
12	Ellerde titreme				
13	Titreklilik				
14	Kontrolü kaybetme korkusu				
15	Nefes almada güçlük				
16	Ölüm korkusu				
17	Korkuya kapılma				
18	Midede hazımsızlık ya da rahatsızlık hissi				
19	Baygınlık				
20	Yüzün kızarması				
21	Terleme (sıcağa bağlı olmayan)				

Ek 5-Bilinçli Farkındalık Ölçeği İzni



Kübra Eskici 20.10.2021

Alıcılar: Zümra ▾



Merhaba hocam,
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirdiğiniz Bilinçli Farkındalık Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.
İyi çalışmalar.



Zümra Atalay 21.10.2021

Alıcılar: ben ▾



Merhaba,
Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.
İyi çalışmalar

Ek-6 Yaşam Doyumu Ölçeği İzni



Kübra Eskici 20.10.2021

Alıcılar: dagli ▾



Merhaba hocam,
İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik tezli yüksek lisans öğrencisiyim. Tez çalışmamda Türkçeye uyarlamasını gerçekleştirdiğiniz Yaşam Doyumu Ölçeğini kullanmak için izninizi rica ediyorum.
İyi çalışmalar.



Abidin DAĞLI 20.10.2021

Alıcılar: ben ▾



Sn. Kübra ESKİCİ,
Tarafımızdan Türkçeye uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeğini çalışmalarınızda kullanmanızda bir şakınca yoktur. İyi çalışmalar diliyorum. Sevgilerimle.
Doç. Dr. Abidin DAĞLI



ÖZGEÇMİŞ

Kübra ESKİCİ

A.EĞİTİM

Yüksek Lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı

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

B.MESLEKİ DENEYİM

2019-2021 Final Eğitim Kurumları- Psikolojik Danışman ve Rehber