



Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler

Murat YIKILMAZ¹, Meryem DEMİR GÜDÜL²

Geliş Tarihi: 23.07.2015 Kabul Tarihi: 19.10.2015

Öz

Bu araştırmanın birinci amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeylere göre yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığının incelenmesidir. Araştırmanın ikinci amacı ise yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin yaşam doyumlarını anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığının incelenmesidir. Bu amaç kapsamında, araştırmanın verileri Anadolu Üniversitesi eğitim fakültesine devam eden 509 lisans öğrencisinden Yaşamın Anlamı Ölçeği, Yaşam Doyumu Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Araştırmanın bulguları, algılanan sosyoekonomik düzeye göre öğrencilerin sadece yaşam doyumu ve yaşamda anlamın varlığı düzeylerinin farklılaştığını göstermektedir. Sosyoekonomik düzeyini düşük düzeyde algılayanların yaşam doyumu puanları sosyoekonomik düzeyini hem orta hem de yüksek düzeyde olarak algılayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Yaşamda anlam varlığı puanları bakımından ise sadece kendilerini düşük sosyoekonomik düzeyde algılayanların anlamın varlığı puanlarının kendilerini orta sosyoekonomik düzeyde algılayanlara göre anlamlı düzeyde düşüktür. Bulgular ayrıca yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını, anlam arayışının ise yaşam doyumunun anlamlı bir yordayıcısı olmadığını göstermektedir. Sonuç olarak, yaşamı anlamlı bulma ve bilinçli farkındalık düzeyi yüksekliği yaşamdan yüksek düzeyde doyum elde etmede etkili olan faktörlerdendir.

Anahtar Kelimeler: Yaşam doyumu; yaşamda anlam; bilinçli farkındalık.

¹ Anadolu Üniversitesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Merkezi, Eskişehir, muratyikilmaz@anadolu.edu.tr

² İstanbul Kültür Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, İstanbul, mgudul@iku.edu.tr



Relationships Between Meaning in Life Mindfulness, Perceived Socioeconomic Level and Life Satisfaction Among University Students

Submitted by 23.07.2015 Accepted by 19.10.2015

Abstract

The first purpose of this study was to examine whether university students' life satisfaction, meaning in life and mindfulness level differ in regard to their perceived socioeconomic status or not. The second purpose of the study was to examine if the students' level of meaning in life and mindfulness predict their life satisfaction significantly. Within this aim, the data was collected from 509 university students at Anadolu University faculty of education. Meaning in Life Questionnaire, Satisfaction with Life Scale, Mindfulness Scale and personal information form were used to collect data. Findings of the study revealed that according to perceived socioeconomic status, only life satisfaction and presence of meaning in life levels differed significantly. Participants who perceive themselves in low socioeconomic level had significantly low scores of life satisfaction in comparison with participants who perceive themselves in both medium and high socioeconomic level. Regarding to presence of meaning scores, only participants who perceive themselves in low socioeconomic level had significantly low scores in comparison with participants who perceive themselves in medium socioeconomic level. Findings also revealed that mindfulness and presence of meaning in life predict life satisfaction significantly but search for meaning does not. As a result, finding meaning in life and having high level of mindfulness were associated with high level of life satisfaction.

Key Words: Life satisfaction; meaning in life; mindfulness

Giriş

Bireylerin mutluluklarının ve yaşam kalitelerinin artırılması son birkaç on yılda giderek daha fazla araştırmacıların giderek ilgilerini daha fazla yönelttikleri çalışma alanlarından biri olmaya başlamıştır. Bu yönelim pozitif psikolojinin gelişimine hız kazandırmıştır. Mutluluk, olumlu duygulanım ve yaşamdan memnuniyet gibi kavramları içine alan pozitif psikolojinin temel kavramlarından birisi de öznel iyi oluştur. Öznel iyi oluş bireyin kendi yaşamını değerlendirmesi ve öznel bir yargıya ulaşması anlamına gelmektedir (Myers ve Diener, 1995). Yaşama ilişkin bu kişisel yargı, olumlu duygulanım, olumsuz duygulanım ve yaşam doyumunu olmak üzere üç boyutu içermektedir. (Andrews ve Whitney, 1976; Diener, 1984). Olumlu duygulanım neşe, eğlence gibi duyguları içerirken olumsuz duygulanım acı, öfke ve keder gibi duyguları içermektedir. Yaşam doyumunu ise bireyin yaşam alanlarına ilişkin değerlendirmelerini yansıtır (Myers ve Diener, 1995). Bireyin, yaşamını kendi kriterlerine göre değerlendirmesinin sonucunda bireyin yaşamından doyum elde etmesi, olumlu duygulanımı daha çok olumsuz duygulanımı daha az yaşaması öznel iyi oluşun yüksek olduğunu gösterir. Öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu olumlu ve olumsuz duygulanım, bilişsel boyutunu ise yaşam doyumunu boyutu oluşturmaktadır (Diener, 2009).

Son yıllarda hem farklı kültürlerde hem de ülkemizde yaşam doyumunu inceleyen araştırmaların hızla arttığı gözlenmektedir. Bu araştırmaların özellikle üniversite öğrencileri üzerinde yoğunlaştığı göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencilerinin içinde bulunduğu dönem ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş sürecini kapsayan bir dönemdir. Arnett (2000) üniversite yıllarını da kapsayan 18-25 yaşları arasını kapsayan dönemin, bireyin, ergenlik ve çocukluğun bağımlı yapısından ayrıldığı ancak yetişkin yaşamının sorumluluklarını henüz tam olarak üstlenmediği farklı bir dönem olduğunu vurgulamış ve “beliren yetişkinlik” adıyla ayrı bir dönem olarak ele alınması gerektiğini öne sürmüştür. Bu dönem, geleceğe dair pek çok kararın henüz kesinleşmediği, sevgi, çalışma ve dünyaya ilişkin görüşlerin henüz netleşmediği ergenlik ve yetişkinlik arasında “arada kalmışlık” duygusunun yaşandığı ve aynı zamanda bu dönemdeki bireylerin gelecekle ilgili büyük umut ve beklentilere sahip olduğu bir dönem olarak tanımlanmıştır. Böyle bir dönemde üniversite öğrencilerinin yaşamlarından doyum elde etmelerinde belirleyici olan faktörlerin belirlenmesi önemlidir. Bu amaca yönelik gerçekleştirilen araştırmaların sonuçları üniversite

öğrencilerinin sosyoekonomik düzeylerinin (Chow, 2005; Diener ve Biswas-Diener, 2002; Tuzgöl Dost, 2007; Tuzgöl Dost, 2010), kişilik özelliklerinin (Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010; Lounsbury, Saudargas, Gibson ve Leong, 2005; Kashdan ve Steger, 2007; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Şimşek, 2011), benlik saygılarının (Tagay, 2015), stresle baş etmede kullandıkları yolların (Odacı ve Çıkrıkçı, 2012) çevresiyle kurduğu ilişkilerin (Bailey ve Miller, 1998; Chow, 2007; Çeçen, 2007; Fife, Adegoke, Mccoy ve Brewer, 2011; Sarıcaoğlu ve Arslan, 2013; Tuzgöl Dost, 2007), ayrıca akademik özelliklerinin (Chow, 2005; Powers, 2008; Tuzgöl Dost, 2007) yaşam doyumları ile ilişkili değişkenler olduğunu göstermiştir. Ayrıca içinde yaşanılan kültür (Dorahy ve diğ., 2000; Tuzgöl Dost, 2010) ve sahip olunan dini inancın (Fife ve diğ., 2011; Tuzgöl Dost, 2007) da yaşam doyumu ile ilişkili olduğu görülmüştür.

Özetle, üniversite öğrencilerinin yaşam doyumları üzerinde, yaşadıkları kültür ve sosyoekonomik düzey gibi sosyal faktörlerin yanında kişilik özellikleri ve sahip oldukları beceriler gibi kişisel özelliklerinin etkili olduğu göze çarpmaktadır. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini belirlemede yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık da önemli değişkenler olabilir.

Yaşamda Anlam ve Yaşam Doyumu

Frankl'a (1998b) göre insanlar sürekli olarak yaşamlarında bir anlam aramaktadırlar. Genel olarak yaşamın yaşamaya değer olup olmadığı sorunu acı veren felsefi bir sorundur (Camus, 2013). Özellikle yirminci yüzyılın modern toplumlarında anlamsızlık duygusu çok yaygın şekilde yaşanmaktadır (Frankl, 1998b; Geçtan, 1990; Sezer, 2012; Eagleton, 2012). Her birey yaşamını kozmik, dinsel ya da dindışı inançlar ya da davranışlar (Yalom, 2001), diğer insanların yararı için bir şeyler yapmak (Adler, 2014) ya da sevmek, çalışmak ve acıya karşı koymak (Frankl, 1998a) gibi eylemler yolu ile anlamlı hissedebilir. Bütün bu eylemler yaşamın en genel anlamda anlamsız olduğu gerçeğinin bireyler üzerindeki baskısını kırmakta ve kişisel anlam genel anlamsızlığa direnmektedir.

Yaşamın anlamsızlığı sorunu genel olarak her bireyle derinden ilişkili bir sorudur (Yalom, 2001). Frankl (1998a) yaşamın anlamını, insandaki temel güdüleyici güç, yaşamını anlamlı kılma veya bir anlam bulma çabası olarak tanımlamıştır. Yaşamın anlamı her bireyin ancak kendisi tarafından bulunabilir oluşuyla son derece özel bir

girişimdir. Araştırma bulguları yaşamda anlam bulma ile iyi olma (Zika ve Chamberlain, 1992) ve yaşam doyumu (Ang ve Jiaqing, 2012; Halama ve Dėdovă, 2007; Ho, Cheung ve Cheung, 2010; Kim 2001) arasında pozitif ilişkiler olduğunu ortaya koymaktadır. Bir Amerikan üniversitesinde intihar girişiminde bulunan 60 öğrencinin %85'i yaşamlarına son vermeyi istemelerinin yaşamlarını anlamsız bulmalarıyla ilgili olduğunu belirtilmiştir (Frankl, 1998a). Bu anlamda yaşamın anlamsız görünmesi ölümcül bir sorundur. İnsanların, 19. yüzyılın ikinci yarısından itibaren “boşunalık” duyguları ile psikolojik yardım talebinde bulunma oranları gittikçe artmaktadır (Frankl, 1998a). Frankl (1998b) yaşamın, nihai anlamda karşımıza çıkan sorunlara çözümler bulmak ve yaşamın her alanında kesintisiz her bireyin karşısına çıkan görevleri yerine getirme sorumluluğunu üstlenmek anlamına geldiğini vurgulamaktadır. Anlam duygusunun yitiren bir bireyin doyum yaşamaktan uzaklaşması oldukça olasıdır.

Bilinçli Farkındalık ve Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu ile ilişkili bir diğer kavram ise bilinçli farkındalıktır. Kökeni Budizme dayanan bilinçli farkındalık yargılama yapmadan, sadece şuan ne olduğuna odaklanma olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003). Bu kavram dikkati ve farkında olmayı içerir. Bu dikkat yaşanan ana ilişkin yalın bir dikkattir, değerlendirme ve yargılamayı içermez. Bilinçli farkındalık anında birey çevreden duyu organlarına gelen uyarıcıları fark eder ve böylece gerçeklik ile bağlantı kurar (Brown ve Ryan, 2003). Bu bağlantı ise bireyin anı yaşamasını olanaklı kılar (Brown, Ryan ve Creswell, 2007).

İyi oluştta bilinçli farkındalığın rolünü araştıran çalışmalarda (Brown ve Kasser, 2005; Brown ve Ryan, 2003; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008; Kong, Wang ve Zhao, 2014; Schutte ve Malouff; Wang ve Kong, 2014) farkındalığın yaşam doyumu ile pozitif ilişki gösterdiği, bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin yaşamdan daha yüksek doyum elde ettikleri ortaya konmuştur. Ayrıca son yıllarda bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik psikolojik danışma müdahalelerinin arttığı görülmektedir. Bu müdahalelerin (Demir, 2015; Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010; Özyeşil ve Ögel, 2014) danışanların psikolojik sağlıkları üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür. Örneğin bilinçli farkındalık temelli terapilerin depresyon ve kaygı üzerindeki etkililiğini inceleyen araştırmalar üzerinde gerçekleştirilen bir meta analiz çalışmasında (Hofmann,

Sawyer, Witt ve Oh, 2010) elde edilen bulgular bu terapilerin kaygı ve duygu durum sorunlarında umut verici olduğu göstermiştir.

Sonuç olarak yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarını açıklamada önemli değişkenler olduğu ancak literatürde bu değişkenler arasındaki ilişkinin yeterince incelenmediği göze çarpmaktadır. Çok boyutlu bir yapı olan yaşam doyumunu yüksek düzeyde etkileyen faktörleri bilmek bu yapıyı daha iyi anlamayı olanaklı hale getirecektir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yaşamlarından doyum elde etmelerinde yaşamda anlam duygusuna sahip olma ve bilinçli farkındalığın rolünün ortaya konması bu yönde gerçekleştirilecek olan psikolojik danışma müdahaleleri için yol gösterici olabilecektir.

Bu araştırmada yaşamda anlam ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ile ilişkisinin ortaya konması, ayrıca yaşamda anlam, farkındalık ve yaşam doyumunun algılanan sosyoekonomik düzeye göre incelenmesi de amaçlanmıştır. Bu kapsamda şu sorulara cevap aranmıştır. Eğitim fakültesi öğrencilerinin;

1. Yaşam doyumunu, yaşamda anlam varlığı, yaşamda anlam arayışı ve bilinçli farkındalık düzeyleri algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
2. Yaşamda anlam varlığı, yaşamda anlam arayışı ve bilinçli farkındalık düzeyleri yaşam doyumlarını anlamlı biçimde yordamakta mıdır?

Yöntem

Model

Bu araştırmada yaşam doyumunun sosyoekonomik düzey, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık ile ilişkisi ilişkisel tarama modeli ile incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2012-2013 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi lisans programlarına (Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Okul Öncesi Öğretmenliği, Sınıf Öğretmenliği, Zihin Engelliler Öğretmenliği, İşitme Engelliler Öğretmenliği, İngilizce Öğretmenliği) devam eden 509 katılımcı oluşturmaktadır. Katılımcıların 180'i erkek (%36), 329'i kadın (%64) olup, 182'si birinci sınıf (%36), 89'u ikinci sınıf (%17), 148'i üçüncü sınıf (%29) ve 90'ı da

dördüncü sınıfa (%18) devam etmektedir. Çalışma grubu elverişli örneklem yöntemi ile oluşturulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışmada veri toplama aracı olarak Yaşam Doyumu Ölçeği, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Özgün adı “The Satisfaction with Life Scale (SWLS)” olan “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından bireylerin genel yaşam doyumunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. YDÖ, 5 maddeden oluşan, tek faktörlü ve likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, hiç uygun değil (1) ve tamamen uygun (7) arasındaki derecelere işaretlenerek cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan düşük puanlar (en düşük 5) düşük yaşam doyumuna, yüksek puanlar ise (en yüksek 35) yüksek yaşam doyumuna işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Köker (1991) ve Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada Köker (1991) tarafından uyarlanan form kullanılmıştır. Köker’in uyarlama çalışmasında sadece yüzeysel geçerlik çalışmasının yapıldığı rapor edilmiş, Yetim (1991) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ise YDÖ’nün testi yarılama korelasyon katsayısı .75 olarak bulunduğu rapor edilmiştir. Bu çalışmada ise iç tutarlık kat sayısı .86 olarak hesaplanmıştır.

Yaşamın Anlamı Ölçeği

Özgün adı “Meaning in Life Questionnaire-MLQ” olan “Yaşamın Anlamı Ölçeği YAÖ” bireylerin yaşamlarında anlam duygusunun varlığı ve anlam arayışlarını ölçmek amacıyla Steger, Frazier, Oishi ve Kaler (2006) tarafından geliştirilen 10 maddelik 7’li likert tipi bir ölçektir. YAÖ, 5’er maddeden oluşan, anlamın varlığı ve anlam arayışı alt ölçeklerinden oluşmaktadır. Ölçeğin yanıtlanması, “kesinlikle doğru değil (1)” ve “kesinlikle doğru (7)” arasında yer alan seçeneklerden birinin işaretlenmesiyle gerçekleştirilmektedir. Ölçek, toplam puan vermemekte ve alt ölçekler kendi içerisinde değerlendirilmektedir. Her bir alt ölçekten alınabilecek puanlar 7 ile 35 puan arasında değişmektedir. Anlam arayışı alt ölçeğinden alınan puanların yükselmesi anlam

arayışının arttığına, anlamın varlığı alt ölçeğinden alınan puanların yükselmesi yaşamda anlamın duygusunun arttığına işaret etmektedir (Steger ve diğ., 2006).

Bu araştırmada kullanılan YAÖ' nün Türkçe formu Demirbaş ve Keklik (2011) tarafından uyarlanmış olup, uyarlama çalışmasının sonucunda ölçek madde sayısı ve yapı bakımından özgün formunun Türkçe Formda da korunduğu rapor edilmiştir. Ölçüt bağımlı geçerlik çalışmaları sonucunda YAÖ anlamın varlığı alt ölçeği ile Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği arasında $r = .24$ ($p < .01$), Yaşam Doyumu Ölçeği arasında $r = .36$ ($p < .01$) düzeyinde anlamlı ilişki bulunmuştur. Güvenirlik çalışmaları sonucunda ölçeğin yaşamda anlamın varlığı alt boyutu için iç tutarlılığı .87, yaşamda anlamın aranması alt boyutunun iç tutarlılığı .88 olarak saptanmıştır. Test tekrar test güvenirliliği korelasyon katsayıları YAÖ'nün tamamı için .81 düzeyinde (Demirbaş ve Keklik, 2011) anlamın varlığı alt ölçeği için .84 anlam arayışı alt ölçeği için .81 olarak bulunmuştur. Bu araştırmada ise alt ölçeklere ilişkin iç tutarlık kat sayısı yaşamda anlamın varlığı alt ölçeği için .87, yaşamda anlam arayışı alt ölçeği için .90 olarak hesaplanmıştır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Özgün adı "Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS)" olan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)" Brown ve Ryan (2003) tarafından bilinçli farkındalığı ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. BFÖ, 15 maddeden oluşan, tek faktörlü ve likert tipi bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Ölçek, hemen hemen hiç bir zaman (1) ve hemen hemen her zaman (6) arasındaki derecelere puan verilmek suretiyle cevaplandırılmaktadır. Ölçekten alınan düşük puanlar (en düşük 15) düşük bilinçli farkındalığa, yüksek puanlar ise (en yüksek 90) yüksek bilinçli farkındalığa işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe uyarlaması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından gerçekleştirilmiştir. Uyarlama çalışmasının sonucunda ölçek madde sayısı ve yapı bakımından özgün formunun Türkçe Formda da korunduğu rapor edilmiştir. Ölçeğin güvenirliliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olduğu rapor edilmiştir. Bu araştırmada da ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı .83 olarak hesaplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, sınıf düzeyi, devam edilen program ve algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine ilişkin veriler araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Algılanan sosyoekonomik düzeye ilişkin veriler katılımcının kendisini hangi (düşük-orta-yüksek) düzeyde gördüğüne yönelik bir soru yoluyla elde edilmiştir.

İşlem ve Verilerin Analizi

Veriler, araştırmacılar tarafından 2012-2013 öğretim yılı bahar döneminde Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesinin lisans programlarına devam eden gönüllü 511 öğrencilerden gerekli izinlerin alınmasının ardından ders saatlerinde araştırmacılar tarafından toplanmıştır.

Elde edilen verilerin analizi için tek yönlü varyans analizi ve çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Analizlere geçilmeden önce analizlerin ön koşulları kapsamında veriler incelenmiş, uç değer olduğu belirlenen iki kişiye ait veri analiz dışı tutulmuş ve analizler 509 katılımcıya ait veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Bulgular

Öğrencilerin yaşam doyumu, yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeylerinin algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için tek yönlü varyans analizi gerçekleştirilmiştir. Analize geçilmeden önce ön koşullar kapsamında verilerin normal dağılım gösterip göstermedikleri incelenmiş ve algılanan sosyoekonomik düzeyin her düzeyi için basıklık ve çarpıklık katsayılarının normal değerler arasında yer aldığı belirlenmiştir. Ayrıca histogram grafikleri incelenmiş ve sonuç olarak her sosyoekonomik düzeyde ölçek puanlarının normal dağıldığına karar verilmiştir. Bir diğer ön koşul içinse varyansların homojen olup olmadığı Levene F testi ile incelenmiş ve elde edilen bulgular (YDÖ için $F=.53$, $p=.59$; YAÖ-AV için $F=2.3$, $p=.10$; YAÖ-AA için $F=.40$, $p=.67$; BFÖ için $F=.59$, $p=.55$) varyansların homojen olduğunu göstermiştir.

Varsayımların karşılanması ardından verilerin analizine geçilmiştir. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyoekonomik düzeylerine göre yaşam doyumları, yaşamda anlamın varlığı, anlam arayışı ve bilinçli farkındalık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşıp farklılaşmadığını test etmek amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Analiz sonuçları ile katılımcıların algıladıkları sosyoekonomik düzeye göre ölçeklerden elde ettikleri puan ortalamaları, standart sapma değerleri ve katılımcı sayıları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Yaşam Doyumu, Anlamın Varlığı, Anlam Arayışı ve Bilinçli Farkındalık Puan Ortalamaları ve ANOVA Sonuçları

	Algılanan Sosyoekonomik Düzey									F	η ²
	Düşük			Orta			Yüksek				
	N	\bar{X}	SS	N	\bar{X}	SS	N	\bar{X}	SS		
Yaşam Doyumu	58	16.86	6.41	424	22.08	6.34	27	24.70	7.29	20.23	.000*
Anlamın Varlığı	58	23.38	7.46	424	25.94	6.42	27	26.88	6.86	4.33	.014*
Anlam Arayışı	58	19.64	8.95	424	20.15	8.00	27	19.95	7.87	.10	.901
Bilinçli Farkındalık	58	57.83	11.05	424	58.51	12.59	27	60.22	12.94	.34	.712

*p<.01, **p<.05

Tablo 1’de görüldüğü gibi öğrencilerin yaşam doyumu puan ortalamaları ve anlam arayışı puan ortalamaları algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir. Algılanan sosyoekonomik düzey bakımından yaşam doyumu ve yaşamda anlamın varlığı düzeylerinde ortaya çıkan farkın kaynağını bulmak için ikili karşılaştırma testleri kapsamında Tukey testi gerçekleştirilmiştir. Tukey testi sonuçlarına göre sosyoekonomik düzeyini düşük düzeyde olarak algılayanların yaşam doyumu puanlarının (\bar{X} =16.86) sosyoekonomik düzeyini hem orta düzeyde (\bar{X} =22.08) hem de yüksek düzeyde (\bar{X} =24.70) olarak algılayanlara göre önemli biçimde daha düşük ($F(2, 508)=20.232, p<.01$), yaşamda anlam varlığı puanları bakımından ise sadece kendilerini düşük sosyoekonomik düzeyde algılayanların anlamın varlığı puanlarının

(\bar{X} =23.38) kendilerini orta sosyoekonomik düzeyde algılayanlara göre (\bar{X} =25.94) düşük olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ($F(2, 508)=4.334, p<.01$). Bilinçli farkındalık ve yaşamda anlam arayışı düzeyi algılanan sosyoekonomik düzey grupları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

Yaşamda anlam ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordayıp yordamadığını belirlemek için öncelikle verilerin çoklu doğrusal regresyon analizi varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı incelenmiştir. Bu amaçla öncelikle verilerin çok değişkenli normal dağılım gösterip göstermediği dağılım ve saçılma grafiklerinin değerlendirilmesi yoluyla incelenmiştir. Ayrıca, çok değişkenli normallik varsayımını incelemek için Mahalanobis uzaklık değerleri hesaplanmıştır. Mahalanobis uzaklık değerleri ölçüt değerlerinin [$X^2(3)=13.81, p=.001$ 'e göre] üzerinde olan iki veri olduğu görülmüştür. Bu katılımcılara ait veriler veri setinden çıkarılmış ve analizler 509 katılımcının verileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Bu bulgulardan çok değişkenli normallik varsayımının karşılandığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanısıra yordayıcı değişkenler arasına çoklu doğrusal bağlantı olup olmadığı bağımsız değişkenlerin korelasyon katsayıları incelemek yoluyla araştırılmıştır. Araştırmadaki yordayıcı ve yordanan değişkenler arasındaki korelasyon değerleri ayrıca ortalama ve standart sapma Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2. Katılımcıların Yaşam Doyumu, Anlamın Varlığı, Anlam Arayışı ve Bilinçli Farkındalık Puanları Arasındaki Korelasyon Katsayıları

Değişkenler	1	2	3	4	\bar{X}	SS
1. Yaşam Doyumu	-				21.64	6.63
2. Anlamın Varlığı	.59*	-			25.69	6.65
3. Anlam Arayışı	-.22*	-.34*	-		8.10	4.16
4. Bilinçli Farkındalık	.30*	.21*	-.15*	-	58.48	12.55

* $p<.01$

Tablo 2 incelendiğinde yaşam doyumunun anlamın varlığı ile orta düzeyde pozitif, bilinçli farkındalık ile düşük düzeyde pozitif ve anlam arayışı ile düşük düzeyde negatif ve anlamlı ilişkilere sahip olduğu görülmektedir. Ayrıca anlam arayışının diğer yordayıcı değişkenler olan anlamın varlığı ve bilinçli farkındalıkla negatif yönde

anlamli ilişkilere sahip olduğu, anlamın varlığı ve bilinçli farkındalık arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamli ilişkiler olduğu görülmektedir. Korelasyon katsayılarının düzeyi yordayıcı değişkenler arasında çoklu bağıntılı ilişkisi olmadığını göstermektedir. Bu bulgulara dayanarak çoklu doğrusal hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirmek için yordayıcı değişkenler olan anlamın varlığı, anlam arayışı ve bilinçli farkındalık değişkenleri sırasıyla modele dahil edilmiştir. Elde edilen bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Doğrusal Çoklu Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

Model Değişken	Standart				Standart				
	B	Hata B	β	t	Kısmi r	R	ΔR^2	Hata R	F
1 Sabit	6.4	.96		6.72		.59	.35	5.37	269.85
Anlamın Varlığı	.59	.037	.59	16.47	.59				
2 Sabit	1.6	1.31		1.23		.62	.38	5.23	155.94
Anlamın Varlığı	.55	.037	.55	15.22	.56				
Bilinçli Farkındalık	.10	.20	.19	5.27	.23				

$R^2 = .38$; $F_{(3,508)} = 103.769$, $p < .001$

Tablo 3 incelendiğinde anlamın varlığı değişkeninin yaşam doyumu değişkeninin varyansındaki değişimin %35'ini açıkladığı; anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın birlikte yaşam doyumu değişkeninin varyansındaki değişimin %38'ini açıkladığı görülmektedir. Diğer yordayıcı değişken olan anlam arayışının ($\beta=0.05$, $p > .05$) açıklama gücünün hiçbir modelde anlamli olmadığı için tabloda yer almadığı görülmektedir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) değerlendirildiğinde yaşam doyumu için en önemli yordayıcı değişkenin anlamın varlığı ($\beta=.55$) daha sonra ise bilinçli farkındalık ($\beta=.19$) olduğu görülmektedir.

Tartışma ve Öneriler

Araştırma bulgularına göre yaşam doyumunun algılanan sosyoekonomik düzeye göre anlamli biçimde değiştiği görülmüştür. Bu değişimin sadece düşük düzey olanlar ile orta ve yüksek düzey olanlar arasında olması, orta düzey ve yüksek düzey arasında anlamli

bir farkın olmaması gelir düzeyi düşük olan gruplarda gelirin yaşam doyumuna etkisi daha yüksekken, yüksek gelir düzeyi olan gruplarda etkisinin az olduğu görüşünü desteklemektedir (Diener ve Biswas-Diener, 2002).

Yaşamda anlam varlığının ise sadece algılanan sosyoekonomik düzeyin düşük ve orta düzeyde olmasına göre farklılık gösterdiği, anlam arayışı puanlarının ise sosyoekonomik düzeylere göre anlamlı farklılık göstermediği görülmüştür. Sosyoekonomik düzeyini düşük olarak algılayan öğrencilerin anlamın varlığı puanları sadece sosyoekonomik düzeyini orta olarak algılayan gruba göre anlamlı düzeyde düşüktür. Frankl (1998a), ihtiyaçlar hiyerarşisi bağlamında bireylerin sosyoekonomik durumları iyileşmeden, yaşamda anlam arama gibi daha üst bir ihtiyacın ortaya çıkmayacağı yönünde bir beklenti olduğunu ancak bu görüşe katılmadığını belirtmektedir. Ona göre anlam arayışı ne diğer ihtiyaçlara indirgenebilir ne de onlardan çıkarılabilir. Dolayısı ile her üç grubun da anlam arayışı puanları arasında anlamlı farklılık olmaması bu görüşü desteklemektedir. Alt sosyoekonomik gruptaki bireylerin anlamın varlığı puanlarının sadece orta gruba göre düşük olması da aynı çerçevede değerlendirilebilir. Yoksunluk ve alt ihtiyaçların karşılanmasının engellenmesi gibi aşırı düzeyde karşılanması anlam duygusunun azalmasına ya da artmasına yol açabilir. Ayrıca bu çalışmada algılanan sosyoekonomik düzeye göre öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri de anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmüştür. Bu bulgu bilinçli farkındalıkta sosyaekonomik faktörlerden çok kişisel faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir. Ancak bilinçli farkındalıkta sosyoekonomik faktörlerin rolünün başka araştırmalarla daha detaylı biçimde incelenmesine ihtiyaç vardır.

Bu araştırmanın önemli bulgularından bir diğeri de anlam arayışının diğer üç değişkeni ile negatif ilişkiler göstermesidir. Steger, Kashdan, Sullivan ve Lorents'e (2008) göre insanlar kendilerini (örn. kendini kabul), çevrelerini daha iyi anladıklarında ve ona uyum sağladıklarında daha yüksek düzeyde anlam duygusuna sahip olduklarını belirtmektedir. Steger ve diğerlerine (2008) göre, yaşamda anlam arayışı pozitif sağlığın bir göstergesidir. Buna karşın (Baumeister, 1991; Klinger 1998) anlam arayışının işlevsizliğin bir semptomu olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yaşamda anlam arayışı pozitif bakış açısına göre insanların yeni fırsatlar ve mücadeleler bulması yönünde insanı iten, yaşantılarını anlama ve organize etme arzularını arttıran doğal bir özelliktir. Negatif bakış açısına göre ise anlam arama ihtiyaçlarının karşılanması engellenen bireyler

arasında yaygındır. Üçüncü bir bakış açısına göre ise (Reker, 2000) yaşamda anlam arayışının sağlıklı ve sağlıklı olmayan motivasyonel kökleri vardır. Son olarak Steger ve diğerleri (2008) yaşamda anlam arayışının daha önce araştırılmamış bir hipoteze dayanabileceğini ileri sürmüşlerdir: yaşamda anlam arayış her insanda farklı motivasyonel kaynaklardan beslenir ve bu kaynaklardan her biri ile farklı korelasyonlara sahiptir.

Araştırmanın bir diğer bulgusu da anlamın varlığı ve bilinçli farkındalık değişkenlerinin birlikte yaşam doyumu düzeyindeki değişiminin %38'ini açıkladığı yönündedir. Bu açıklayıcı gücünün büyük bölümünü anlamın varlığı oluşturmaktadır. Bu bulgu anlamın varlığının gerek yaşamdan doyum sağlama gerekse diğer ruh sağlığı değişkenleri ile kuvvetli ve destekleyici ilişkisine yönelik literatür ve araştırma bulgularını destekler niteliktedir (Halama ve Dėdovă, 2007; Ho, ve diğ., 2010; Kim 2001; Ang ve Jiaqing, 2012). Ayrıca bu araştırma ile elde edilen yaşam doyumunun önemli bir yordayıcısının da bilinçli farkındalık olduğu bulgusu diğer araştırma sonuçları (Brown ve Kasser, 2005; Brown ve Ryan, 2003; Howell ve diğ., 2008; Kong, ve diğ., 2014; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2014) ile tutarlılık göstermektedir. Bu bulgu Ryan ve Deci'nin (2000) bilinçli farkındalık ile bireylerin otomatik düşüncelerinin, zararlı alışkanlıklardan uzak durulup iyi oluşu arttıran davranışsal düzenlemelere katkı sağlayabileceğini görüşünü desteklediği söylenebilir. Bilinçli farkındalık sayesinde bireyler yaşamlarında ne olup bittiğini daha iyi fark edip, istedikleri yönde düzenliyor ve sonucunda yaşamlarından daha çok doyum elde ediyor olabilirler.

Yaşamda anlam bulmanın yaşam doyumunun önemli yordayıcısı olduğu belirlenmiştir. Bu çerçevede, yardım hizmetleri sunan profesyonellerin, yardım alan bireylerin temel şikayetlerinin yaşamdan doyum elde etmemek olduğu zamanlarda danışanın yaşamını anlamlı bulup bulmadığını araştırması ve anlamsızlık duygusu ile doyum elde edememe ve diğer semptomlar arasındaki ilişkiyi danışanlarına göstermesi yardım ilişkisinin etkisini arttırmaya yardımcı olacaktır.

Bu araştırma bazı sınırlılıkları içermektedir. Bu sınırlılıkların başında bu araştırmanın sadece Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesine devam eden öğrencilerle gerçekleştirilmiş olması gelmektedir. Ayrıca, çalışma grubu, eğitim fakültesi öğrencilerinin içinden seçkisiz biçimde belirlenen öğrencilerden oluşturulmuştur. Bu

araştırma farklı üniversitelerin farklı fakültelerine devam eden öğrencilerle tekrarlanabilir. Bu araştırma sadece nicel araştırma yöntemleri ve kendini ifade etmeye dayanan ölçme araçları kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumlarının yaşamda anlam ve bilinçli farkındalık düzeyleri ile ilişkileri hakkında daha detaylı bilgi verecek nitel yöntemlerden yararlanılabilir. Bu çalışmada öznel iyi oluşun göstergesi olarak sadece yaşam doyumu değişkeni incelenmiştir. İleride gerçekleştirilecek çalışmada olumlu ve olumsuz duygulanım değişkenleri de iyi oluşun göstergeleri olarak ele alınıp, incelenebilir.

Sonuç olarak bu çalışmada algılanan sosyoekonomik düzeyin yaşam doyumu ve yaşamda anlamın varlığı ile bazı gruplar bakımından anlamlı ilişkilere sahip olduğu; yaşamda anlamın varlığı ve bilinçli farkındalığın yaşam doyumunun yordayıcıları olduğu ortaya konulmuştur. Bu sonuçlar öznel iyi oluşun bilişsel yanını oluşturan yaşam doyumunu artırmada farkındalığı ve yaşamda anlam varlığını düzeyini arttırmayı hedefleyen çalışmaların gerçekleştirilmesinin önemli olduğunu göstermektedir.

Kaynakça

- Adler, A. (2014). *Yaşamın anlam ve amacı*. (Çev. Şipal, K). İstanbul: Say Yayınları. (Özgün çalışma basım tarihi 1985).
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Ang, R. P., & Jiaqing, O. (2012). Association between caregiving, meaning in life, and life satisfaction beyond 50 in an Asian sample: Age as a moderator. *Social indicators research*, 108(3), 525-534.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480
- Bailey, R. C. & Miller, C. (1998). Life satisfaction and life demands in college students. *Social Behaviour and Personality*, 26(1), 51-56.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- 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. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Addressing fundamental questions about mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 272-281.
- Camus, A. (2013). *Sisifos söyleni*. (T. Yücel, Çev.). İstanbul: Can.
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Çeçen, A. R. (2007). Üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine göre sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 3(2), 180-190.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi* 35(1), 15-26.
- Demirbaş, N., & Keklik, İ. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşamda anlam düzeyleri ve yılmazlık düzeyleri arasındaki ilişki. *XI. Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 3-5 Ekim, İzmir.
- Diener, E. D. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E. D. (Ed.). (2009). *Culture and well-being: The collected works of Ed Diener* (Vol. 38). Springer Science & Business Media.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E. D. , & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being? *Social Indicators Research*, 57(2), 119-169.
- Dorahy, M. J., Lewis, C. A., Schumaker, J. F., Akuamoah-Boateng, R., Duze, M.C., & Sibiya, T.E. (2000). Depression and life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, Northern Irish, and Swazi university students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(4), 569-580.
- Eagleton, T. (2012). *Hayatın anlamı*. (K. Tunca, Çev.). İstanbul: Ayrıntı Yayınları. (Özgün çalışma basım tarihi, 2007).

- Eryılmaz, A., & Öğülmüş, S. (2010). Ergenlikte öznel iyi oluş ve beş faktörlü kişilik modeli. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3). 189-203.
- Fife, J., Adegoke, A., McCoy, J., & Brewer, T. (2011) Religious commitment, social support and life satisfaction among college students. *College Student Journal*, 45 (2).
- Frankl, V. E. (1998a) *Duyulmayan anlam çılgılığı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1977).
- Frankl, V. E. (1998b). *İnsanın anlam arayışı*. (S. Budak, Çev.). İstanbul: Öteki Yayınları. (Orijinal çalışma basım tarihi, 1946).
- Geçtan, E. (1990). *Varoluş ve Psikiatri*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Halama, P., & Dėdovă, M. (2007). Meaning in life and hope as predictors of positive mental health: do they explain residual variance not predicted by personality traits? *Studia Psychologica*, 49(3), 191- 200.
- Ho, M. Y., Cheung, F. M. ve Cheung, S. F. (2010). The role of meaning in life and optimism in promoting well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(5), 658-663.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, wellbeing and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2007). Curiosity and pathways to well-being and meaning in life: Traits, states, and everyday behaviors. *Motivation and Emotion*, 31(3), 159-173.
- Kim, M. (2001). *Exploring sources of life meaning among Koreans*. Trinity Western University. Graduated Counseling Psychology Program. Dissertação de Mestardo. <https://www2.twu.ca/cpsy/theses/kimmira.pdf> adresinden 05.04.2014 tarihinde elde edilmiştir.
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. İçinde Wong, Paul T. P., Fry, Prem S. (Ed), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. (pp. 27-50). Mahwah, NJ, US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- 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*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Lounsbury, J. W., Saudargas, R. A., Gibson, L. W., & Leong, F. T. (2005). An investigation of broad and narrow personality traits in relation to general and domain-specific life satisfaction of college students. *Research in Higher Education*, 46(6), 707-729.
- Myers D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, (1), 10-19.
- Odacı, H.& Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *The Online Journal of Counselling and Education* 1(3), 117-130.

- Özyeşil, Z. & Ögel, K. (2014). A preliminary study on mindfulness: A mindfulness and acceptance based program on university students. *Psikolojik Danışmanlık ve Eğitim Dergisi* 1(1), 1-15.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, S., & Deniz, M. (2011). Adaptation of the mindful attention awareness scale into Turkish. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Powers, C.L. (2008). Academic achievement and social involvement as predictors of life satisfaction among college students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 13(3), 128-135.
- Reker, G. T. (1999). Exploring existential meaning: Optimizing human development across the life span. In Reker, G. T., & Chamberlain, K. (Edt.). *Theoretical perspective, dimensions, and measurement of existential meaning*. London: Sage Publications.
- Sarıcaoğlu, H. & Arslan, Ç. (2013). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 13(4), 2097-2104.
- Schonert-Reichl, K. A. & Lawlor, M. S. (2010). The effects of a mindfulness-based education program on pre- and early adolescents' well-being and social and emotional competence. *Mindfulness*, 1(3), 137-151.
- 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.
- Sezer, S. (2012). A view to the subject of the meaning of life in terms of theoretical and psychometric studies. *Ankara University, Journal of Faculty of Educational Sciences*, 45(1), 209-227.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Şimşek, E. (2011). Örgütsel iletişim ve kişilik özelliklerinin yaşam doyumuna etkileri (Yayımlanmamış Doktora Tezi). *Anadolu Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir*.
- Tagay, Ö. (2015). Contact disturbances, self-esteem and life satisfaction of university students: A structural equation modelling study. *Eurasian Journal of Educational Research*, 58, 113-132.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(22), 132-143.
- Tuzgöl Dost, M. (2010). An examination of subjective well-being and life satisfaction of students attending to universities in South Africa and Turkey. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 75-89
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu psikoterapi*. İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumunu*. (Yayımlanmamış doktora tezi) Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Wang, Y. & Kong, F. (2014). The role of emotional intelligence in the impact of mindfulness on life satisfaction and mental distress. *Social Indicators Research* 116 (3), 843-852.

Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, 83(1), 133-145.