



YAŞAM DOYUMUYLA BİLİNÇLİ FARKINDALIK ARASINDAKİ İLİŞKİ: YETİŞKİNLER ÜZERİNE BİR ARAŞTIRMA

İzzet PARMAKSIZ¹

Makale Bilgisi	Özet
DOI: 10.19171/uefad.587932	<p>Bu çalışmada, yetişkin bireylerde yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasındaki eğrisel ve doğrusal ilişkileri saptamak amaçlanmıştır. Araştırma örneklemini Orta Anadolu'da yaşayan 376 (Kadın:194, Erkek:182) yetişkin katılımcıdan oluşmaktadır. Yapılan analizlerde, medeni durumun yaşam doyumu puanlarını anlamlı farklılaştırdığı bulunmuştur. Buna karşın cinsiyet, yaşanan yer, eğitim düzeyi ve algılanan ebeveyn tutumu anlamlı bir farklılık oluşturmamıştır. Bekar katılımcıların bilinçli farkındalığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki varken evli katılımcılarda anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Verilerin analizinde, evli bireylerin bilinçli farkındalığı ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından, sadece bekâr katılımcıların puanları regresyon analizine dahil edilmiştir. Yapılan regresyon analizinde, katılımcıların yaşam doyumu ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu, buna karşın eğrisel bir ilişkinin olmadığı saptanmıştır. Bireylerin yaşam doyumunu artırmak, önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetlerini sağlamak için yapılacak etkinliklerde bilinçli farkındalık sağlayıcı çalışmalara yer vermek faydacı bir tutum olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle bilinçli farkındalık temelli uygulamaların ve psikolojik danışma müdahalelerinin artırılması gerekmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalık eğilimini sağlayan eğitsel faaliyetlerin de eğitim ortamlarına taşınması ve ebeveynlerin çocuklarını yetiştirirken bu tutumu kazandırması önem arz etmektedir.</p>
<i>Makale Geçmişi:</i>	
Başvuru 06.07.2019	
Kabul 16.01.2020	
<i>Anahtar Kelimeler:</i>	
Yaşam doyumu, doyum, bilinçli farkındalık, farkındalık, medeni durum.	

RELATIONSHIPS BETWEEN LIFE SATISFACTION AND MINDFULNESS: A STUDY WITH ADULTS

Article Info	Abstract
DOI: 10.19171/uefad.587932	<p>This study aims to determine the curvilinear and linear relationships between life satisfaction and mindfulness in adult individuals. The sample consisted of 376 (Female: 194, Male: 182) adult participants living in Central Anatolia. In the analysis, it was found that marital status significantly differentiated life satisfaction scores. On the other hand, gender, place, level of education, and perceived parental attitudes did not significantly differentiate life satisfaction scores. While there was a significant relationship between the mindfulness of single participants and life satisfaction, there was no significant relationship between married participants. In the analysis of the data, only the scores of the single participants were included in the regression analysis since there was no significant relationship between the mindfulness of married individuals and life satisfaction. In the regression analysis, a positive linear relationship was found between life satisfaction and mindfulness of the participants. On the other hand, there was no curvilinear relationship. To increase the life satisfaction of individuals, to provide preventive and protective mental health services in the activities to provide mindfulness-raising activities are seen as a pragmatic attitude. Therefore, mindfulness-based practices and psychological counseling interventions should be increased. It is important to conduct educational activities that develop mindfulness in educational environments. In addition, it is important that parents adopt this attitude when raising their children.</p>
<i>Article History:</i>	
Received 06.07.2019	
Accepted 16.01.2020	
<i>Keywords:</i>	
Life satisfaction, satisfaction, mindfulness, awareness, marital status.	

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, izparm44@gmail.com, OrcID: 0000-0003-2468-6134

GİRİŞ

Yaşam Doyumu

İnsanların temel amacı, çok eski dönemlerden bu yana var olan kaynakları en iyi şekilde kullanarak yaşamından doyum sağlamaya çalışmak olmuştur. Yaşam doyumunu ise bireyin genel yaşam kalitesinin bilişsel bir değerlendirmesidir (Pavot ve Diener, 2008). Kişinin tüm yaşamını ve bu yaşamın bütün boyutlarını kapsar. Bu nedenle yaşam doyumunu denildiğinde, belirli bir boyuta ilişkin doyum değil, genel olarak tüm yaşantılardaki doyum anlaşılmalıdır (Çevik ve Korkmaz, 2014). Yaşam memnuniyeti, fiziksel ve psikolojik sağlık gibi birçok önemli sonucun göstergesidir (Uchino vd., 2016). Bireyin iyi bir yaşamın nasıl olması gerektiğine ilişkin kriterlerine göre, yaşantısının tamamı ya da birinci derece yakınları, dostları, yaşadığı çevre gibi belirli yaşam alanları açısından hissettiği memnuniyet duygusuna ilişkin yaptığı değerlendirmeler yaşam doyumunu olarak ifade edilir (Suldo, Riley ve Shaffer, 2016). Yaşam doyumunu, psikolojik sağlıkla (Ümmet, 2017) ve bireylerin isteklerine ulaşabilmesi ile ilişkilidir (Bradley ve Crown, 2004). Dolayısıyla yaşam doyumunun bireyin kendine, diğerlerine ve dünyaya ilişkin algılarıyla yakından ilişkili olduğu söylenebilir (Levin vd., 2011). İnsanlar, belli bir hedef doğrultusunda ilerledikleri, faydalı gördükleri bir işi sürdürdükleri ve kendilerini anlamlı bir şey uğruna adadıklarında daha yüksek yaşam doyumuna sahip oldukları görülmüştür (Heo vd., 2013). Yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin hayattan daha çok keyif aldıkları, olumlu duygularının olumsuz duygulardan daha baskın olduğu, öz saygılarının daha yüksek olduğu ve daha iyimser bir bakış açısına sahip oldukları görülmüştür (Çakar ve Karataş, 2017). Ayrıca yaşam doyumunun düşüklüğünün ortaya çıkabilecek psikolojik rahatsızlıkların teşhisinden iki yıl öncesine kadar yordayıcı etkisinin olduğu ifade edilmektedir (Proctor, Linley & Maltby, 2008). Bu bağlamda yaşam doyumunu ile ilgili çalışmalar depresyon ve kaygı üzerine yoğunlaşsa da yaşam doyumunu, bilinçli farkındalık ile anlamlı ilişkiye sahiptir (Şahin, 2019). Çikrikci (2012) de araştırmasında, farkındalık ve yaşam doyumunu arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu ifade etmiştir. Bu sonuçlara bakılarak yaşam doyumunu yükseltmenin bilinçli farkındalık düzeyini yükselterek sağlanabileceği söylenebilir.

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık terimi, bireyin şimdiki zamanda yaşadığı deneyime kasıtlı olarak katılabilme becerisidir (Coffey ve Hartman, 2008). Bilinçli farkındalık, geçmişte yaşanmış veya gelecekte yaşanması muhtemel olan yaşantı ve duyguların tesiri altında kalmadan şimdiki zamanı kabullenmek ve onaylamak biçiminde tanımlanır (Bishop vd., 2004). Bireyin yargısız, affedici ve kabul edici bir tutum ile farkındalığını şimdiki zamana, duygu, düşünce ve davranışlarına yönlendirebilmesi, dikkatini istediği noktalara odaklayabilmesi anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 2003). Ayrıca bilinçli farkındalık, zihnin çalışma sistemiyle ilgili bireylere farkındalık ve bilgi sağlamaktadır. Çünkü zihin sürekli olarak aktiftir ve şimdi, geçmiş, gelecek arasında gidip

gelmektedir. Ancak birey, dikkatinin dağılabileceğini fark edebilirse yeniden odaklanabilmektedir. Bunun yanı sıra endişelerden ve olumsuz düşüncelerden kurtulmaya çalışarak değil, onlarla kurulan ilişkiyi değiştirmeye çalışarak bireye yardımcı olmaktadır (Williams ve Penmann, 2015). Birey, bu yeniden değerlendirme ile akılcı olmayan inançları ve negatif içsel konuşmaları fark ederek onları objektif olarak değerlendirebilmektedir (Thomas, 2011). Bilinçli farkındalığı tecrübe eden kişi, o anda aklından geçen düşüncelerin bulunduğu ortamın tamamen farkındadır (Neff ve McGehee, 2010). Böylelikle bilinçli farkındalık, hayatta tamamen uyanık ve canlı olmanın bir fırsatı olmaktadır (Germer, 2005). Başka bir ifadeyle, dikkatini şimdiye odaklamak, bu odaklanmanın önemini fark etmek ve fark ettiklerini acele etmeden yargılamaksızın kabul etmektir (Atalay, 2018). Ana odaklanarak şimdi olanı kaçırmamak bireyin yaşamında önemli bir etki bırakmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın artması depresyonu azaltmaktadır (Kara ve Ceyhan, 2017; Yüksel, 2014). Dolayısıyla depresyonla beraber gelişen stres düzeyinin azalması bireyin yaşamdan sağlayacağı doyumunu artırmaktadır. Aynı zamanda bilinçli farkındalık, depresyonla zıt yönlü ilerleyen olumlu duygular ve yaşam doyumuyla anlamlı pozitif yönlü ilişkiye sahiptir. (Brown ve Ryan, 2003). Bu sonuçlar da bilinçli farkındalığın yaşamdan elde edilen doyum üzerinde etkili bir değişken olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalıkla hareket etme eğilimi, olgunluğu sağlayarak ve düşünceyi iyi yönlendirip kaynakları doğru değerlendirerek mevcut olandan doyum sağlamayı da öğretmektedir. Bu doyumun ise memnuniyet duygusunu ortaya çıkararak ruh sağlığını koruduğu söylenebilir.

Yaşam Doyumu ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi

Yaşam doyumunu etkileyen önemli değişkenlerden birinin de bilinçli farkındalık olduğu düşünülmektedir. Çünkü farkındalıkla birey yaşamın her anını yakalar ve bu durum bireyin yaşamdan aldığı doyum ve mutluluğu artırır (Özen, 2017). Bilinçli farkındalıkla yaşam doyumunu arasında ilişkiyi ifade eden (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008; Falkenström, 2010; Schutte ve Malouff, 2011; Wang ve Kong, 2014; Griebel, 2015) araştırma verilerine bakılarak, bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu ile doğrusal bir ilişkisi olduğu düşünülmektedir. Ayrıca bilinçli farkındalığın bireyin çevresine karşı duyarlılığını artırdığı bilinmektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi yükseldikçe birey öz eleştiriye, kendisini yargılamaya, geçmişe yönelik problemlere ve gelecekte yaşanabilecek olası olumsuzluklara ne ölçüde yöneldiğini fark edebilmektedir (Atalay vd., 2017). Bu durumun da bireylerde aşırı uyarılmışlık etkisi ortaya çıkarabileceği ve bunun sonucu olarak da olumsuzlukların da odak noktasına getirilmesiyle bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumları arasında eğrisel bir ilişkinin de olabileceği düşünülmüştür.

Bireyin bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması duygularını düzenlemesinde etkilidir (Koole, 2009). Bu durum da bireyin olumsuz duygulardan uzaklaşarak yaşam doyumunun yükselmesi için faydalı olabilir. İnsanlar için yaşamdan doyum sağlamanın yani mutlu olmanın önemli bir amaç olduğu düşünüldüğünde (Lyubomirsky ve Dickerhoof, 2010) farkındalığın bireylerin yaşam

doyumlarını yükselten önemli bir unsur (Yıkılmaz ve Demir-Güdül, 2015) olduğu göz önüne alınarak bu iki kavram arasındaki ilişki dikkate değer bir araştırma konusuna dönüşmektedir. Akçakanat ve Köse (2018) yaptıkları kavramsal çalışmada, alanyazında yeterli sayıda çalışma olmadığını ifade ederek, bilinçli farkındalıkla yaşam doyumu arasındaki ilişkinin araştırılmasının önemini ifade etmişlerdir. Bundan dolayı bu araştırmanın yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin anlaşılabilirliğine katkı sağlayacağı ve bu ilişkinin niteliği hakkında önemli sonuçlar ortaya çıkaracağı ve alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Yetim, (1991) yaş, cinsiyet, medeni durum ve eğitim düzeyinin; Koruk, (2019) yaşanan yerin; Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydooğulları (2018) algılanan anne baba tutumunun yaşam doyumu üzerinde etkili değişkenler olduğunu araştırmalarında ifade etmişlerdir. Bu bulgularda hareketle, bu sosyo-demografik değişkenlerin bu örneklem üzerindeki etkisi sınanmak istenmiştir. Bu araştırmadan elde edilen sonuçların koruyucu ruh sağlığı için yol gösterici sonuçlar ortaya çıkaracağı da düşünülmektedir. Çünkü yaşam doyumu ideal bir ruh sağlığına sahip olmanın bir öncülüdür. Bu nedenle yaşam doyumunu yordayan araştırmalara ihtiyaç vardır (Pavot ve Diener, 2008). Bu araştırmada da yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki ilişkiyi saptamak amaçlanmıştır. Ayrıca bu değişkenlerin kullanıldığı araştırmalarda yetişkin örnekleminin çok az tercih edilmiş olması, araştırmanın özgünlüğüne katkıda bulunmaktadır. Bu kapsamda araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi ve yaşanan yer yaşam doyumu puanlarını anlamlı farklılaştırmakta mıdır?
2. Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında doğrusal bir ilişki var mıdır?
3. Yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık arasında eğrisel bir ilişki var mıdır?

YÖNTEM

Model

Bu araştırma, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiyi incelemeye yönelik ilişkisel ve nicel bir çalışmadır. Bu çalışmada, bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu arasındaki doğrusal ve eğrisel ilişki incelenmiştir.

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu, 2019 yılında Orta Anadolu’da yaşayan 376 gönüllü yetişkinden oluşmaktadır. Seçkisiz olarak belirlenen yetişkinlerin 182’si (%48,4) erkek, 194’ü (%51,6) kadındır. Katılımcıların yaşları 20 ile 63 aralığındadır ($\bar{X} \pm ss = 30.06 \pm 11.25$).

Tablo 1.
Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri

Cinsiyet	N	Medeni Durum		Yaş (\bar{x})	Eğitim Düzeyi				Yaşadığı Yer				Algılanan Anne Baba Tutumu				
		Evlü	Bekâr		İlköğretim ve Altı	Lise	Ön Lisans	Lisans	Köy	İlçe veya Kasaba	İl	Büyükşehir	Demokratik	Otoriter	İhmalkâr	Koruyucu	Tutarsız
Kadın (f)	194	70	124	29.4	31	22	13	128	41	42	85	26	46	30	5	98	15
Erkek (f)	182	60	122	30.7	14	37	19	112	28	33	80	41	54	33	9	76	10

İşlem

Araştırma, etik kurul izni alınarak yürütülmüştür. Araştırmanın etik kurul onayı, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi Etik Kurulu tarafından 24.04.2019 tarih ve 2019/04-03 nolu kararlar verilmiştir.

Araştırmacı, araştırmanın amacıyla ilgili kısa bir bilgi verdikten sonra, katılımcılara yaşam doyumu ölçeği ve bilinçli farkındalık ölçeği uygulanmıştır. Katılımcılar yanıtlarının gizli tutulacağı hakkında bilgilendirilmiş ve içten yanıt vermeleri istenmiştir. Ölçeklerin uygulanması yaklaşık olarak 20 dakika sürmüştür.

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen, anlık yaşantılara yönelik dikkat ve farkındalık becerisine yönelik kişisel farklılıkları ölçen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), toplam 15 maddeden oluşmakta ve tek bir toplam puan vermektedir. Ölçeğin her bir maddesi için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasındadır. 6'lı likert tipte olan ölçekte puanlar arttıkça bilinçli farkındalık düzeyi de yükselmektedir. Ölçekten alınabilecek puan 15 ile 90 arasındadır. Orijinal ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 iken, Türkçeye uyarlanan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80'dir. Test-tekrar test güvenilirliği ise .86'dır. Testten elde edilen toplam puanın yüksek olması yüksek bilinçli farkındalık seviyesine, düşük olması ise düşük bilinçli farkındalık seviyesine işaret etmektedir. Geçerlilik ve güvenilirlik analizleri nitelikli bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir (Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz, 2011). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82 olarak bulunmuştur.

Yaşam Doyumu Ölçeği

Ölçeğin orijinali Diener, Emmons, Larsen ve Griffin (1985) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Dağlı ve Baysal (2016) tarafından yapılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde ölçeğin İngilizcesi ve Türkçesi arasında yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($r=.92$; $p= 0.00$). Ölçeğin yapı geçerliğini incelemek amacıyla açımlayıcı faktör analizi ve doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. DFA ile hesaplanan (χ^2/sd) oranı ise 1.17'dir. Bu değer, önerilen faktör modelinin verilerle uyum sağladığını ortaya koymaktadır. Yapılan faktör analizi sonuçlarına göre, Yaşam Doyumu Ölçeği'nin orijinal formundaki gibi, tek faktörlü bir yapıya sahip olduğu ve yine orijinal ölçekteki gibi 5 maddeden oluştuğu saptanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık kat sayısı .88'dir. Test- tekrar test güvenilirliği ise .97'dir. Bu sonuçlara göre ölçek yüksek düzeydede iç tutarlığa sahiptir (Dağlı ve Baysal, 2016) Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlık katsayısı .77 olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmadaki bağımsız değişkenlerden olan yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim düzeyi, yaşanan yer ve algılanan anne baba tutumu değişkenlerinin kullanıldığı araştırmacı tarafından geliştirilmiş bir formdur.

Verilerin Çözümlemesi

Araştırmanın ön analizlerinde veriler tek yönlü varyans analizi (ANOVA), t testi ve Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi ile incelenmiştir. Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık ilişkisini değerlendirmek için regresyon analizi (linear ve quadratic) kullanılmıştır. Analize başlamadan önce regresyon analizi için gerekli varsayımlar test edilmiştir. Levene testi sonuçları tüm değişkenler için $p>0.05$ tir. Sonucun anlamlı olmaması, dağılımın normal olduğunu ifade etmektedir. Çarpıklık değeri tüm değişkenler için -.35 ile .17; basıklık değeri ise tüm değişkenler için -.22 ile -.17 aralığındadır. Ölçek puanların çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 1 aralığında olması, puanların normalden değerlerden çok fazla sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, Çokluk ve Köklü, 2010). Huck (2008) skewness değerlerinin ± 1 aralığında kurtosis değerlerinin de -1, +2 aralığında olmasının da istatistiksel olarak normal olduğunu belirtmektedir. Analizlerde normallik ve doğrusallık varsayımlarının istenen düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu kapsamda regresyon için ön şart olan bağımlı ve bağımsız değişken arasında ilişki olduğu saptanmış (Tablo 4) ve veriler aykırı değer açısından incelenip 0.001 manidarlık düzeyi dikkate alınarak (Büyüköztürk, 2014) Mahalanobis uzaklık değerine göre aykırı değere sahip 2 veri, veri setinden çıkarılmıştır. Tolerans >0.2 ve VIF <10 değerlerinde olması kabul edilir değerlere sahip olduğunu göstermektedir (Green ve Salkind, 2010). Otokorelasyonu test etmede kullanılan Durbin-Watson testinin 1.5-2.5 aralığında olması gereken değeri (Kalaycı, 2010) bu çalışmada 1.54'tür. Veriler SPSS 22 programında çözümlenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde yaşam doyumu değişkeninin sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesine, değişkenler arasında korelasyonel ilişkilere, yaşam doyumu (bağımlı değişken) ile bilinçli farkındalık (yordayıcı) arasındaki doğrusal ve eğrisel ilişkilere ilişkin bulgular sunulmuştur.

Katılımcıların yaşam doyumu toplam puanının cinsiyet ($t_{(2-374)}=-3.64$, $p>0.05$) değişkenine göre ortalamalar arası farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur. Medeni durum ($t_{(2-374)}= 3.03$, $p<0.05$) değişkenine göre ise ortalamalar arası farkın anlamlı olduğu bulunmuştur. (Tablo 1) Bu bulguya göre, evli bireylerin yaşam doyumu daha yüksektir.

Tablo 2.
Yaşam doyumunun çeşitli değişkenlere göre t-testi sonuçları

Değişkenler		N	\bar{X}	ss	T	p
Cinsiyet	Erkek	182	15.00	4.00	-3.64	.72
	Kadın	194	15.14	3.95		
Medeni Durum	Evli	130	15.92	3.70	3.03	.003
	Bekar	246	14.63	4.04		

Katılımcıları yaşam doyumu toplam puanının eğitim düzeyi ($F_{(4-372)}= 2.52$, $p>0.05$), algılanan ebeveyn tutumu ($F_{(5-371)}= 2.09$, $p>0.05$) ve yaşanan yer ($F_{(4-372)}= 0.82$, $p>0.05$) değişkenlerine göre puanlar arası farkın anlamlı olmadığı bulunmuştur.

Tablo 3.
Yaşam doyumunun tek yönlü varyans analizi sonuçları

Değişkenler		N	\bar{X}	Ss	F	p
Eğitim Düzeyi	İlköğretim ve Altı	45	16.28	3.75	2.52	.57
	Lise	59	14.25	4.40		
	Ön Lisans	32	15.62	4.06		
	Lisans	240	14.97	3.84		
	Demokratik	100	15.45	3.36		
Algılanan Ebeveyn Tutumu	Otoriter	63	15.33	4.22	2.09	.08
	İhmalkâr	14	15.14	4.88		
	Koruyucu	174	15.06	3.96		
	Tutarsız	25	12.96	4.66		
Yaşadığı Yer	Köy	69	14.98	3.57	0.82	.48
	Kasaba ve İlçe	75	14.48	4.22		
	İl	165	15.32	4.13		
	Büyükşehir	67	15.23	3.65		

Katılımcıların yaşam doyumu ile bilinçli farkındalıkları arasındaki korelasyon katsayıları ile değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri aşağıdadır. Tablo 4 incelendiğinde, evli bireylerde yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ($r=0.07$) ilişki bulunmamıştır. Buna karşın bekar bireylerin yaşam doyumu ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında ($r=0.33$) pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tablo 4.

Değişkenler arasındaki korelasyon katsayıları ile değişkenlere ilişkin aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri

	Değişkenler	$\bar{X} \pm ss$	BF	YD
Bekar	BF	56.51 \pm 12.25	1.00	
	YD	14.63 \pm 4.04	.33*	1.00
Evli	BF	58.87 \pm 12.05	1.00	
	YD	15.92 \pm 3.70	.07	1.00

* $p < .01$

BF: Bilinçli Farkındalık, YD: Yaşam Doyumu

Bekâr bireylerin yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunduğu için yapılan regresyon analizine sadece bekar katılımcılardan elde edilen veriler dahil edilmiştir.

Tablo 5.

Yaşam doyumu ve bilinçli farkındalık arasındaki doğrusal ve eğrisel ilişkiler için regresyon analizi sonuçları

	Yaşam Doyumu					
	R ²	Düzeltilmiş R ²	F	B	t	p
Adım 1 (Linear) Bilinçli Farkındalık	.10	.10	29.27*	.33*	5.41*	.000
Adım 2 (Quadratic) Bilinçli Farkındalık	.11	.10	15.01	-.38	-0.89	.376

* $p < .001$

Tablo 5 incelendiğinde, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerinde doğrusal ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir. Doğrusal ilişkiler için pozitif β , bilinçli farkındalık yüksek olduğunda yaşam doyumunun da yüksek düzeyde olduğunu göstermektedir. Tablo değerlerine bakıldığında bilinçli farkındalık yaşam doyumunun %10'unu ($R^2=.10$) açıklamaktadır. Ayrıca, bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerinde eğrisel etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir. Quadratic regresyon analizine ilişkin tablo değerlerine bakıldığında, bilinçli farkındalık yaşam doyumunun %11'ini ($R^2=.11$) açıklamaktadır; fakat istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. R^2 değeri $.02 \leq R^2 < .13$ iken küçük etkiyi, $.13 \leq R^2 < .26$ iken orta etkiyi, $0.26 \leq R^2$ ise

büyük bir etkiyi ifade etmektedir (Cohen, 1988). Bu duruma bakılarak bilinçli farkındalığın yaşam doyumu üzerinde orta düzeye yakın bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

SONUÇ VE TARTIŞMA

Bireylerin yaşam doyumlarının bilinçli farkındalıkla eğrisel ve doğrusal ilişkisine bakılan bu araştırmada yapılan ön analiz sonucunda cinsiyetin, yaşanan yerin, eğitim düzeyinin ve algılanan anne baba tutumunun yaşam doyumu puanları üzerinde anlamlı farklılık oluşturmadığı; fakat medeni durumun yaşam doyumunu anlamlı farklılaştırdığı saptanmıştır.

Bu araştırmanın verilerine paralel olarak Giusta, Jewell ve Kambhampati (2011); Çekiç, Kaya ve Buğa, (2019); Ilies, Yao, Curseu, ve Liang, (2019); Koruk, (2019); Özgür, Gümüş, Durdu, (2010) cinsiyetin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etki oluşturmadığını; buna karşın Kongarchapatara, Moschis ve Ong (2014); Dönmez (2018); Kaya ve Pekel (2019); Gülaçtı ve Çiftci (2018) anlamlı bir etkinin olduğunu ifade etmektedir. Zamanla değişen kültürel faktörler, cinsiyetten kaynaklı farklılıkları azaltmıştır. Bu sonuçlara bakıldığında da cinsiyetin bireylerin yaşamlarından elde ettikleri doyum konusunda belirleyici bir faktör olmadığı söylenebilir. Kaya ve Pekel (2019); Koruk, (2019); Çetinkaya (2004) bu araştırmanın verilerine paralel olarak medeni durumun yaşam doyumunu anlamlı farklılaştırdığını; buna karşın Dönmez (2018) medeni durumun yaşam doyumunu anlamlı etkilemediğini ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu yalnızlıkla negatif yönde ilişkilidir (Yılmaz ve Aslan, 2013). Evli bireyler de yalnızlık duygusunu bekâr olanlara göre daha az yaşadıklarından dolayı yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmamızdaki sonuçlara paralel olarak Özgür, Gümüş ve Durdu, (2010) yaşanan yerin yaşam doyumunu anlamlı etkilemediğini bulmuştur; fakat Koruk, (2019) yaşanan yerin yaşam doyumunu anlamlı farklılaştırdığını saptamıştır. Gelişen teknoloji ve ulaşım imkanlarıyla birlikte bireylerin yaşadıkları yerin özelliklerinden kaynaklanan dezavantajlar azalmıştır. Ayrıca yetişkin bireyler daha olgun düşünebildiklerinden dolayı yaşanan yerin yaşam doyumu üzerinde etkili bir değişken olmadığı ve yaşanan yer dışındaki değişkenlerin daha etkili olduğu söylenebilir. Koruk, (2019); Yıldırım ve Işık (2017); Yanar-Güngör (2019) araştırma sonuçlarına paralel olarak, eğitim düzeyi yaşam doyumunu anlamlı farklılaştırmadığını bulmuştur. Alan yazındaki çalışmalarda, bazı değişkenlerin olası etkilerinin kontrol altına alındığında eğitimin yaşam doyumu üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığı ifade edilmektedir (Softa ve ark, 2015). Buna karşın Turgut (2016) tarafından yapılan araştırmada, eğitim düzeyi yükseldikçe yaşam doyumunun da yükseldiği sonucuna ulaşılmıştır. İnsanların yaşamdan doyum sağlayabilmeleri için pek çok değişkenin etkisi altında oldukları göz önünde bulundurulmalıdır. Bu nedenle sahip olunan eğitim düzeyi de yaşamdan doyum sağlamak için yeterli olmayabilir. Ayrıca aracı değişkenler, eğitimin yaşam doyumuna etkisini ortadan kaldırabilir. Araştırmamızda ebeveyn tutumunun Tuzgöl-

Dost'un (2007) araştırmasına benzer olarak yaşam doyumunu etkileyen bir faktör olmadığı bulunmuştur. Buna karşın Çiftçi-Arıdağ ve Ünsal-Seydooğulları (2018) anne baba tutumlarının yaşam doyumunu etkileyen bir değişken olduğunu bulmuştur. Fakat bu ilişki, istatistiksel olarak zayıf bir ilişkidir. Demir ve Murat (2017) da anne baba tutumunun yaşam doyumunu anlamlı farklılaştırdığını bulmuştur. Yaşam doyumunu bireylerde mutluluk duygusu ile kendini göstermektedir. Demokritos'a göre mutluluk, çevresel koşullarla değil bireyin bilişsel değerlendirmeleriyle ilgilidir. Bireye ait olan şeylerden ziyade bireyin sahip olduklarına yaklaşım biçimi önem taşımaktadır. Bu anlayış bilişsel kuramın bakış açısıyla da uyumaktadır (Yetim, 2001). Buradan yola çıkarak, bireylerin sahip olduğu demografik niteliklerle ilgili bireylerin nasıl bir algısı olduğunun yaşam doyumunu etkilediği söylenebilir. Farklı araştırmaların farklı bulgulara ulaşması da bu yapıyla açıklanabilir.

Medeni durumun yaşam doyumunu anlamlı farklılaştırmasından dolayı, evli ve bekar katılımcıların yaşam doyumunu ve bilinçli farkındalık düzeyleri ayrı ayrı korelasyona dahil edilmiştir. Evli bireylerin yaşam doyumları ile bilinçli farkındalıkları arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığından, sadece bekar bireylerden elde edilen veriler regresyona dahil edilmiştir. Evli bireylerde anlamlı ilişki çıkmamasının evlilik yaşantısıyla ilişkili kontrol edilemeyen (aracı) değişkenlerden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalığın en güçlü alt boyutunun farkındalıkla hareket etme olduğu bulunmuştur (Calvete, Gámez-Guadix ve Cortazar, 2017). Hayattaki olumlu ve olumsuz yaşantıların sadece bireyin kendine has olarak yaşanmadığına ve diğer insanların da benzer yaşantıları deneyimlediklerine ilişkin bireyin farkındalığını ifade eden paylaşımların bilincinde olma ile (Neff, 2003) yaşam doyumunu arasında negatif bir ilişki bulunması (Gülaçtı ve Çiftçi, 2018), yüksek farkındalığın düşük yaşam doyumunu oluşturacağını düşündürmüştür. Bu hipotezi doğrulamak için yapılan quadratic regresyon analizinde eğrisel bir ilişki saptanmamıştır. Fakat araştırmamız, alan yazındaki diğer çalışmalarda saptanan doğrusal ilişkilere paralel sonuçlara sahiptir. Yaşamdan doyum sağlamanın önemli bir yordayıcısı olarak bilinçli farkındalık kavramı karşımıza çıkmaktadır. Yaşam doyumunu, aynı zamanda bireyin yaşantısından keyif almasıdır. Yaşamdan keyif almak yani memnuniyet duygusu, her bireyin kendini gerçekleştirme serüveninde ulaşmayı istediği bir hedeftir. Bu amacı gerçekleştirirken bireysel durumların önemli rolü vardır. Bireysel durumlar ve kültür gibi etmenler, bireyin yaşamdan elde ettiği doyumunu açıklamada çok fazla etkiye sahiptir (Ergin vd., 2011). Bu bağlamda bireyin yaşam doyumunu etkileyen unsurlar; hayattan memnun olmak, hayatı anlamlı bulmak, hedefleri elde etmek için gayret etmek, yaşananlara pozitif yaklaşmak, fiziksel ve duygusal olarak bireyin kendisini iyi hissetmesi, düşüncelerinde saydam olmak, aktif bir birey olmak, ailesi ve çevresiyle iyi ilişkilerinin olmasıdır (Dağlı ve Baysal, 2016). Burada ifade edilen değişkenler, bilinçli farkındalık sahibi bireylerin aktif olarak kullandığı nitelikler olarak karşımıza çıkmaktadır. Çünkü bilinçli farkındalık, daha iyi zihinsel sağlık, daha fazla yaşam doyumunu ve çeşitli olumlu sonuçlarla ilişkilidir (Brown vd.,

2007). Slonim vd., (2015) tarafından yapılan araştırmada, iyi oluş düzeyinin artırılmasında bilinçli farkındalığın rolüne dikkat çekilmiştir. İyi olmak da yaşamdan doyum elde etmeyle kendini gösterecektir. Bireylerin kendilerine yönelik bu destekleyici tutumu, bireylerde yaşam doyumlarının artmasına ve anksiyete düzeylerinin azalmasına neden olmaktadır (Deniz ve Sümer, 2010). Kong, Wang ve Zhao, (2014), bilinçli farkındalık ile yaşam doyumunu arasında güçlü bir ilişkisinin olduğunu ortaya koymuşlardır. Yıkılmaz ve GÜDÜL (2015) ve Alibekiroğlu, Akbaş, Ateş ve Kırdök, (2018), bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu anlamlı düzeyde yordadığını; Özdoğan (2018) ise bu iki değişken arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu belirtmektedir. Bilinçli farkındalık, çok çeşitli yaşam kalitesi göstergeleriyle de pozitif ilişkilidir (Johnson, 2006). Tüm bu araştırmalar bu çalışmanın verileriyle paralel sonuçlara sahiptir. Bu iki değişken arasında ilişkinin olmadığını ifade eden araştırmaya rastlanmamıştır.

Demir, (2015) bilinçli farkındalığın yaşam doyumunu artırdığını gösteren psikolojik danışma müdahalelerinin etkili çalışmalar olduğunu ifade ederken, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yaşam doyumunu arttırdığı da bilinmektedir (Greeson vd., 2011). Çünkü bilinçli farkındalık endişelerden ve olumsuz düşüncelerden kurtulmaya çalışarak değil, onlarla kurulan ilişkiyi değiştirmeye çalışarak bireye yardımcı olmaktadır (Williams ve Penmann, 2011). Buradaki anlayış, psikoterapideki yeniden yapılandırma tekniğine çok uygun bir yaklaşımdır. Yani doğru düşünmeyi ve doğru karar vermeyi gerektirmektedir. Alan yazına bakıldığında, bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bireylerin daha çok uyumsuz stresle başa çıkma becerilerini kullandıkları, daha fazla endişe, kaygı, depresyon yaşadıkları ve kendilerini daha fazla olumsuz değerlendirerek, daha çok ruminasyon yaptıkları görülmektedir (Akın ve Akın, 2015). Farkındalığı düşük ve strese toleransı az olan bireyler için hazırlanan bilinçli farkındalık temelli programlar, yaşam kalitesini arttıran gelişmeler sağlamaktadır (Colle Flugel vd., 2010). Bilinçli farkındalık temelli uygulamalardan çoğunlukla olumlu sonuçlar alınmıştır (Demir ve Ilgaz, 2019). Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların yaşam doyumunu arttırdığı da görülmüştür (Jazaieri vd., 2012). Bu araştırmanın bulguları, önleyici ve koruyucu ruh sağlığı hizmetleri için yapılacak uygulamalarda yol gösterici olacaktır. Ayrıca yaşam doyumunu, geleceğe ilişkin beklentilerle de ilişkilidir (Tuzgöl-Dost, 2007). Gelecekle ilgili beklenti sahibi olmak da bireylerin hayata olumlu ve umutla bakmalarını gerektirmektedir. Hayata umutsuzca bakan bireylerin yaşam doyumları ise düşüktür (Şar, Işıklar ve Aydoğan, 2012). Bu nedenle gelecekle ilgili umutlu olmak aynı zamanda hayata daha sıkı tutunmak demektir.

Bu çalışmayı ve alan yazındaki verileri göz önüne aldığımızda, önleyici ve koruyucu ruh hizmetlerinde bilinçli farkındalığı artırıcı etkinlikler yapılmalıdır. Bireylerin yaşam doyumunu artıracak ve bilinçli farkındalık becerisini kazandıracak içerikte psiko-eğitim programları hazırlanmalıdır. Bekâr bireylerin yaşam doyumları daha düşük çıktığı için yapılacak eğitimlere dahil edilmeleri konusunda öncelik verilebilir. Evli bireylerin yaşam doyumunu ile bilinçli farkındalıkları

arasında ilişki saptanmamıştır. Bundan dolayı, buna etkide bulunan değişkenleri belirleyecek yeni araştırmalar yapılabilir. Bu araştırma da örneklem seçiminde yetişkin ve geniş bir yaş aralığındaki bireyler tercih edildiğinden ve katılımcıların farklı illerden olması nedeniyle genellenebilirliği yüksek bir araştırmadır. Ayrıca araştırma, kullanılan ölçme araçlarıyla ve örneklemeyle sınırlıdır.

KAYNAKLAR

- Akandere M., Acar M. ve Baştuğ G. (2009). Zihinsel ve fiziksel engelli çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22, 23-32.
- Akçakanat, T., ve Köse, S. (2018) Bilinçli farkındalık (Mindfulness): Kavramsal bir araştırma. *International Journal of Business Economics and Management Perspectives*, 2(2), 16-28.
- Akgün, C. (2015). *Lise öğretmenlerinin psikolojik sermaye düzeyleri ile yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Akın, Ü. ve Akın, A. (2015). Mediating role of coping competence on the relationship between mindfulness and flourishing. *Suma Psicológica*, 22(1), 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.sumpsi.2015.05.005>
- Alibekiroğlu, P. B., Akbaş, T., Ateş, F. B., ve Kırdök, O. (2018). Üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkide öz anlayışın aracı etkisi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 27(2), 1-17.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*, Psikonet Yayınları: İstanbul.
- Atalay, Z., Aydın, U., Bulgan, G., Taylan, R. D., ve Özgülük, S. B. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş: Türkiye uyarlama çalışması, *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815. <https://doi:10.17051/ilkonline.2017.342994>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241. <https://doi:10.1093/clipsy/bph077>
- Bradley, R. H., & Corwyn, R. F. (2004). Life Satisfaction among European American, African American, Chinese American, Mexican American and Dominican American adolescents. *International Journal Of Behavioral Development*. 28(5), 385-400. <https://doi:10.1080/01650250444000072>

- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Büyüköztürk, Ş. (2014). *Veri analizi el kitabı* (2. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık: Ankara.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk, Ö. ve Köklü, N. (2010) *Sosyal bilimler için istatistik* (6. baskı). Ankara: Pegem A Yayınevi.
- Calvetea, E., Gámez-Guadix, M., & Cortazar, N. (2017). Mindfulness facets and problematic internet use: A six-month longitudinal study. *Addictive Behaviors, 72*, 57-63. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2017.03.018>
- Coffey, K. A., & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review, 13*(2), 79-91. <https://doi.org/10.1177/1533210108316307>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd Ed.)*. Hillsdale, NJ: Lawrence Earlbaum Associates.
- Colle, K. F. F., Vincent, A., Cha, S. S., Loehrer, L. L., Bauer, B. A., & Wahner-Roedler, D. L. (2010). Measurement of quality of life and participant experience with the mindfulness-based stress reduction program. *Complementary Therapies in Clinical Practice, 16*(1), 36-40. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2009.06.008>
- Çakar, F.S. ve Karataş, Z. (2017). Adolescents' self-esteem, school anger and life satisfaction as predictors of their school attachment. *Education and Science, 42*(189), 121-136. <https://doi.org/10.15390/EB.2017.6573>
- Çekiç, A., Kaya, İ., ve Buğa, A. (2019) Anne babaların akılcı olmayan inançları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 27*(2), 567-575. doi: 10.24106/kefdergi.2594
- Çetinkaya, H. (2004). *Beden imgesi, beden organlarından memnuniyet, benlik saygısı, yaşam doyumu ve sosyal karşılaştırma düzeyinin demografik değişkenlere göre farklılaşması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çevik, N.K ve Korkmaz, O. (2014). Türkiye’de yaşam doyumu ve iş doyumu arasındaki ilişkinin iki değişkenli sıralı probit model analizi, *Niğde Üniversitesi İİBF Dergisi, 7*(1), 126-145.

- Çiftçi-Arıdağ, N ve Ünsal-Seydooğulları, S. (2018). Lise öğrencilerinin yaşam doyumu ve yılmazlık düzeylerinin anne-baba tutumlarıyla ilişkisi açısından incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(4), 1037-1060. doi: 10.16986/HUJE.2018038527
- Çikrıkci, Ö. (2012). *Üstün yetenekli öğrencilerin bilişötesi farkındalık düzeyleri ile öz yeterlik algularının yaşam doyumunu yordama gücü*. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Dağlı A., ve Baysal N. (2016). Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe" ye Uyarlanması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 15(59), 1250-1263. doi:10.17755/esosder.75955
- Demir, R., ve Murat, M. (2017). Öğretmen adaylarının mutluluk, iyimserlik, yaşam anlamı ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(13), 347-378. doi: 10.26466/opus.347656
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/409007>
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 12, 98-118.
- Demir, V., ve Ilgaz, H., H. (2019). Anksiyete bozukluklarında psikososyal bir müdahale: Bilinçli farkındalık temelli terapiler. *Üsküdar Üniversitesi Klinik Hipnoz ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi*, 1(1), 1-3. Erişim adresi: <http://dergipark.org.tr/ukhtd/issue/42571/468868>
- Deniz M., E., ve Sümer A S. (2010). Farklı özanlayış düzeylerine sahip üniversite öğrencilerinde depresyon, anksiyete ve stresin değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 35(158), 115-127. Erişim adresi: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/viewFile/350/225>
- Dönmez, Ş. (2018). *Çevrimiçi oyun bağımlılığının bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu ile ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Ergin A, Hatipoğlu C, Bozkurt A.G, Bostancı M, Atak B.M, Kısaoğlu S, Parasız S, Kaygısız H, Çınarlık A., ve Karasu E. (2011). Tıp fakültesi öğrencilerinin yaşam doyumu ve özbakım gücü düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Pamukkale Tıp Dergisi*, 4(3), 144-151. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/422456>
- Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced mediators: A quasiexperimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3), 305-310.

- Germer, C. K. (2005). *Teaching mindfulness in therapy*. C.K. Germer, R.D. Siegel ve P.R. Fulton (Ed.). Mindfulness and psychotherapy içine (s. 113-129). New York: Guilford Press.
- Giusta, d., M., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2011). Gender and life satisfaction in the UK. *Feminist Economics, 17(3)*, 1-34. <https://doi.org/10.1080/13545701.2011.582028>
- Green, B. S. & Salkind J.N. (2010). Using SPSS for windows and macintosh: Analyzing and understanding data. Prentice Hall Press Upper Saddle River, NJ USA.
- Greeson, J. M., Webber, D. M., Smoski, M. J., Brantley, J. G., Ekblad, A. G., Suarez, E. C., & Wolever, R. Q. (2011). Changes in spirituality partly explain health-related quality of life outcomes after mindfulness-based stress reduction. *Journal of Behavioral Medicine, 34(6)*, 508-518. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9332-x>
- Griebel, C. (2015). *Emotional intelligence as a mediator in the relationship between mindfulness and subjective well-being*. Masters Theses, Eastern Illinois University, Illinois.
- Gülaçtı, F., ve Çiftci, Z. (2018). Öğrencilerin yaşam doyumu, memnuniyet ve merhamet düzeylerinin incelenmesi. *Pegem Atf İndeksi, 499-506*. Erişim adresi: <http://www.pegemindex.net/index.php/Pati/article/viewFile/3394/2724>
- Heo, J., Stebbins, R. A., Kim, J. & Lee, I. (2013). Serious leisure, life satisfaction, and health of older adults. *Leisure Sciences, 35*, 16-32. <https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739871>
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K. & Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences, 45*, 773-777.
- Huck, S.W. (2008). *Reading Statistics and Research*, 5th Edition. Pearson Educational Inc., Allyn and Bacon: Boston - New York.
- Ilies, R., Yao, J., Curseu, P. L., & Liang, A. X. (2019). Educated and happy: A four-year study explaining the links between education, job fit, and life satisfaction. *Applied Psychology, 68(1)*, 150-176. <https://doi.org/10.1111/apps.12158>
- Jazaieri, H., Goldin, P. R., Werner, K., Ziv, M., & Gross, J. J. (2012). A randomized trial of MBSR versus aerobic exercise for social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 68(7)*, 715-731. <https://doi.org/10.1002/jclp.21863>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice, 10(2)*, 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kalaycı, Ş. (2010). *Faktör analizi*, (Ed. Şeref Kalaycı), SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri, Beşinci Baskı, içinde (321-331), Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

- Kara, E., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin depresyon düzeylerinin bilinçli farkındalık ile ilişkisi: Öz-kontrolün aracılık rolü. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 6(1), 9-14
- Kaya, E. Ö., ve Pekel, A. (2019). The relationship between life satisfaction and alienation level of disabled athletes (Kayseri Case). *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*, 23(1), 36-42. <https://doi.org/10.15561/18189172.2019.0106>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.002>
- Kongarchapatara, B., Moschis, G. P., & Sim Ong, F. (2014). Understanding the relationships between age, gender, and life satisfaction: the mediating role of stress and religiosity. *Journal of Beliefs & Values*, 35(3), 340-358. <https://doi.org/10.1080/13617672.2014.980120>
- Koole, S. L. (2009). The psychology of emotion regulation: An integrative review. *Cognition & Emotion*, 23(1), 4-41.
- Koruk, E. (2019). *Esansiyel hipertansiyonlu hastaların tedaviye uyumu ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.
- Levin, K.A., Torsheim, T., Volleberg, W., Richter, M., Davies, C.A., Schnohr, C.W., Due, P. & Currie C. (2011). National income and income inequality, family affluence and life satisfaction among 13-year old boys and girls: A multilevel study in 35 countries. *Social Indicators Research*, 104, 179–194. doi: 10.1007/s11205-010-9747-8.
- Neff, K. D, & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*. 9(3), 225-240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>
- Özdoğan, H. (2018). *Yetişkinlerin bilinçli farkındalık düzeylerinin iyimserlik ve yaşam doyumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özen, Y. (2017). Farkında mıyız? (bilişsel farkındalık ile psikolojik iyi oluşun içreleşmesi). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(7), 167-189.

- Özgür, G., Gümüş, A. B., ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32. Erişim adresi: https://www.journalagent.com/phd/pdfs/PHD_1_1_25_32.pdf
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235. Erişim adresi: <file:///C:/Users/admin/Downloads/697-10057-2-PB.pdf>
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137-152. <https://doi.org/10.1080/17439760701756946>
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 583-630.
- Schutte, N. S. ve Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50(7), 1116-1119.
- Slonim, J., Kienhuis, M., Benedetto, M. D., & Reece, J. (2015). The relationships among self-care, dispositional mindfulness, and psychological distress in medical students. *Medical Education Online*, 20 (1), 1-13. <https://doi.org/10.3402/meo.v20.27924>
- Softa H. Karaahmetoğlu G. Erdoğan O. ve Yavuz S. (2015). Yaşlılarda yaşam doyumunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Yaşlı Sorunları Araştırma Dergisi*, 1, 12-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/203242>
- Suldo, S. M.; Riley, K. N. & Shaffer, E. J. (2016). Academic correlates of children and adolescents' life satisfaction. *School Psychology International*, 27(5), 567-582. doi: <http://dx.doi.org/10.1177/0143034306073411>
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8, 151-176.
- Şar, A., Işıklar, A., ve Aydoğan, İ. (2012). Atama bekleyen öğretmen adaylarının yaşam doyumunu yordayıcı değişkenlerin incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 257-271.
- Thomas, C. (2011). *A review of the relationships between mindfulness, stress, coping styles and substance use among university students*. Doktora Tezi. Edith Cowan University, Australia.

- Turgut, İ. (2016). *Çocuk sahibi olan ve olmayan evli kadınların ayrılma anksiyetesi ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Tuzgöl Dost, M. (2007). Üniversite öğrencilerinin yaşam doyumunun bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2 (22), 132-143. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/download/article-file/114706>
- Uchino, B. N., Bowen, K., Kent De Gray, R. G., Smith, T. W., Baucom, B. R., Light, K. A., & Ray, S. (2016). Loving-kindness meditation improves relationship negativity and psychological well-being: A pilot study. *Psychology*, 7, 6–11. doi:10.4236/psych.2016.71002
- Ümmet, D. (2017). Genel psikolojik sağlık ile yaşam doyumu arasındaki ilişkide evlilik uyumunun aracı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 6 (1), 159-175. Erişim adresi: <http://www.itobiad.com/download/article-file/317089>
- Wang, Y. ve 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.
- Williams, M. & Penman, D. (2015). *Farkındalık: Çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber*. İstanbul: Pegasus.
- Yanar-Güngör, Z., (2019). *Evli bireylerde yaşam doyumunun yordayıcısı olarak evlilik doyumu ve bağlanma boyutları*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana
- Yetim, Ü. (1991). *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*, (1. Basım), İstanbul: Bağlam Yayınları
- Yıkılmaz, M ve Demir-Güdül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi* 16(2), 297- 315.<http://dx.doi.org/10.12984/eed.09530>
- Yıldırım, H. ve Işık, K. (2017). Çalışmayan evli kadınların sosyal destek düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Konuralp Tıp Dergisi*, 9(2), 124-128. <http://doi: 10.18521/ktd.292788>
- Yılmaz, E., ve Aslan, H. (2013). Öğretmenlerin iş yerindeki yalnızlıkları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 3(3), 59-69.

Yüksel, B. (2014). *Kaygı belirtilerini açıklamada bağlanma, pozitif ve negatif duygu düzenleme ve belirsizliğe tahammülsüzlük arasındaki ilişkiyi bütünleyici model arayışı*. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara

EXTENDED ABSTRACT

Life satisfaction is a cognitive assessment of an individual's overall quality of life. It covers the whole life of a person and all aspects of this life. For this reason, life satisfaction should be understood as the satisfaction of all experiences in general, not the satisfaction of a certain dimension. Mindfulness is the ability of the individual to participate intentionally in the present experience. Mindfulness is defined as accepting and acknowledging the present without affecting the experiences and emotions that have happened in the past or are likely to happen in the future. In other words, it is to focus your attention on the present and to recognize the importance of this focus and to accept what you realize without judging. Mindfulness is considered to be one of the important variables affecting life satisfaction, because the individual captures every moment of life with awareness. This increases the happiness and satisfaction from life of the individual. A combination of these two qualities combines maturity and thought. This approach also teaches the satisfaction of having. This satisfaction can be said to protect mental health by revealing a sense of satisfaction.

According to the literature, it is thought that there is a linear relationship between mindfulness and life satisfaction. Therefore, it is thought that this research will contribute to the understanding of life satisfaction and will produce important results about the quality of the relationship between life satisfaction and mindfulness. It is also thought that the results obtained will provide guiding results for preventive mental health, because life satisfaction is a precursor to having ideal mental health.

This research is a relational and quantitative study to examine the relationship between conscious awareness and life satisfaction. In this study, linear and curvilinear relationships between conscious awareness and life satisfaction were examined. The research was conducted with the approval of the ethics committee of Niğde Ömer Halisdemir University. The sample consisted of 376 (Female: 194, Male: 182) adult participants living in Central Anatolia. Mindfulness Scale and Life Satisfaction Scale were used in the study. T-test, Anova and regression analysis were used for data analysis.

It was found that there was no significant difference between the mean scores of the participants' life satisfaction scores according to gender ($t_{(2-374)} = - 3.64, p > .05$). According to the marital status ($t_{(2-374)} = 3.33, p < .05$), the difference between the averages was found to be significant. It was found that the total score of life satisfaction did not differ significantly according to education level ($F_{(4-372)} = 2.52, p > .05$), perceived parental attitude ($F_{(5-371)} = 2.09, p > .05$) and place of residence

($F_{(4,372)}=.82$, $p>.05$) variables. When the correlation coefficients between the participants' life satisfaction and mindfulness were examined, no correlation was found between life satisfaction and mindfulness levels ($r=.07$) in married individuals. On the other hand, a significant positive correlation was found between life satisfaction and mindfulness levels ($r=.33$) of single individuals.

Positive β for linear relationships indicates that life satisfaction is high when mindfulness is high. Results show that mindfulness explains 10% of life satisfaction ($R^2=.10$). In addition, the curvilinear effect of mindfulness on life satisfaction is not statistically significant. When the table values related to quadratic regression analysis were examined, conscious awareness explained life satisfaction %11 ($R^2=.11$), but no statistically significant relationship was found.

It is pragmatic to increase the life satisfaction of individuals, to provide preventive and protective mental health services, and to conduct mindfulness-raising activities. Therefore, mindfulness-based practices and psychological counseling interventions should be increased. It is important to carry the educational activities that develop mindfulness in educational environments. Besides, parents need to adopt this attitude while raising their children.

Results of the current study provide insight for education workers who give preventive and protective mental health services. The main purpose of providing guidance services in education is to contribute to the self-actualization of individuals. Self-fulfilled individuals have good mental health. Life satisfaction is an important variable for mental health, and mindfulness is a positive predictor of life satisfaction. For this reason, it is thought that these factors should be considered by educators who provide guidance services.