



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Emine BAYRAK

Z KUŞAĞINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAMIN ANLAMİ VE
MANEVİ KAYNAKLAR

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023



AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



Emine BAYRAK

Z KUŞAĞINDA BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAMIN ANLAMİ VE
MANEVİ KAYNAKLAR

Danışman

Doç. Dr. Sema ERYÜCEL

Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

Antalya, 2023

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Emine BAYRAK'ın bu çalışması, jürimiz tarafında Felsefe ve Din Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR (İmza)
Üye (Danışmanı) : Doç. Dr. Sema ERYÜCEL (İmza)
Üye : Dr. Öğr. Üyesi Şeyda ÖZTÜRK (İmza)

Tez Başlığı:

Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Tez Savunma Tarihi : 03/02/2023

Mezuniyet Tarihi : 06/04/2023

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “ Z Kuşığında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar” adlı bu çalışmanın bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara uygun hareket ettiğimi, çalışmada doğrudan ya da dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakça da gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığını taahhüt ederim.

...../...../2023

Emine BAYRAK



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ



/ / 2023

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU BEYAN BELGESİ

Öğrenci Bilgileri	
Adı-Soyadı	Emine BAYRAK
Öğrenci Numarası	202052063033
Anabilim Dalı	Felsefe ve Din Bilimleri
Programı	Yüksek Lisans
Danışman Öğretim Üyesi Bilgileri	
Unvanı, Adı-Soyadı	Doç. Dr. Sema ERYÜCEL
Yüksek Lisans Tez Başlığı	Z Kuşağında Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar
Turnitin Bilgileri	
Ödev Numarası	2041559638
Rapor Tarihi	20/03/2023
Benzerlik Oranı	Alıntılar hariç: %14 Alıntılar dahil: %29
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE, Yukarıda bilgileri bulunan öğrenciye ait tez çalışmasının a) Kapak sayfası, b) Giriş, c) Ana Bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 69 sayfalık kısmına ilişkin olarak Turnitin adlı intihal tespit programından Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Uygulama Esaslarında belirlenen filtrelemeler uygulanarak yukarıdaki detayları verilen ve ekte sunulan rapor alınmıştır. Danışman tarafından uygun olan seçenek işaretlenmelidir: () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşmıyor ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylarım. () Benzerlik oranları belirlenen limitleri aşıyor, ancak tez/dönem projesi danışmanı intihal yapılmadığı kanısında ise: Yukarıda yer alan beyanın ve ekte sunulan Tez Çalışması Orijinallik Raporunun doğruluğunu onaylar ve Uygulama Esaslarında öngörülen yüzdelik sınırlarının aşılmasına karşın, aşağıda belirtilen gerekçe ile intihal yapılmadığı kanısında olduğumu beyan ederim.	
Gerekçe:	
Benzerlik taraması yukarıda verilen ölçütlere uygun olarak tarafımca yapılmıştır. İlgili tezin orijinallik raporunun uygun olduğunu beyan ederim. Danışman Öğretim Üyesi Unvanı, Adı-Soyadı Doç. Dr. Sema ERYÜCEL İmza	

İÇİNDEKİLER

ŞEKİLLER LİSTESİ.....	iv
TABLolar LİSTESİ.....	v
KISALTMALAR	vii
ÖZET.....	viii
SUMMARY	ix
TEŞEKKÜR	x
ÖNSÖZ.....	xi
GİRİŞ	1
1. Araştırmanın Konusu.....	1
2. Araştırmanın Amacı	1
3. Araştırmanın Problemi	2
4. Araştırmanın Sınırlılıkları	2

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Z KUŞAĞI, BİLİNÇLİ FARKINDALIK, YAŞAMIN ANLAMI, MANEVİ KAYNAKLAR

1.1. Z Kuşağı.....	3
1.2. Bilinçli Farkındalık	5
1.3. Yaşamın Anlamı.....	6
1.4. Manevi Kaynaklar	9

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli	12
2.2. Evren ve Örneklem.....	13
2.3. Veri Toplama Araçları	13
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	13
2.3.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği	13

2.3.3. Yaşamın Anlamı Ölçeği	14
2.3.4. Manevi Kaynaklar Ölçeği	14
2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi	15

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	17
3.2. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar Tanımlayıcı İstatistikleri.....	18
3.3. Bilinçli Farkındalık ile Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutum, Romantik İlişki, İnternet Kullanım Süresi	18
3.3.1. Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet	18
3.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Yaş	19
3.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Anne Eğitim Durumu	19
3.3.4. Bilinçli Farkındalık ve Baba Eğitim Durumu	19
3.3.5. Bilinçli Farkındalık ve Aile Geliri	20
3.3.6. Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu.....	20
3.3.7. Bilinçli Farkındalık ve Romantik İlişki.....	20
3.3.8. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Kullanımı	21
3.4. Yaşamın Anlamı ile Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutum, Romantik İlişki, İnternet Kullanım Süresi	21
3.4.1. Yaşamda Anlam ve Cinsiyet	21
3.4.2. Yaşamın Anlamı ve Yaş.....	22
3.4.3. Yaşamın Anlamı ve Anne Eğitim Durumu	23
3.4.4. Yaşamın Anlamı ve Baba Eğitim Durumu	23
3.4.5. Yaşamın Anlamı ve Aile Geliri.....	24
3.4.6. Yaşamın Anlamı ve Anne-Baba Tutumu	24
3.4.7. Yaşamın Anlamı ve Romantik İlişki.....	25
3.4.8. Yaşamın Anlamı ve İnternet Kullanımı	25

3.5. Manevi Kaynaklar ile Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutum, Romantik İlişki, İnternet Kullanım Süresi	26
3.5.1. Manevi Kaynaklar ve Cinsiyet	26
3.5.2. Manevi Kaynaklar ve Yaş	27
3.5.3. Manevi Kaynaklar ve Anne Eğitim Durumu	28
3.5.4. Manevi Kaynaklar ve Baba Eğitim Durumu	29
3.5.5. Manevi Kaynaklar ve Aile Geliri	30
3.5.6. Manevi Kaynaklar ve Anne-Baba Tutumu	31
3.5.7. Manevi Kaynaklar ve Romantik İlişki	31
3.5.8. Manevi Kaynaklar ve İnternet Kullanımı	32
3.6. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar Arasındaki İlişki	33
3.7. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamının Alt Boyutları ve Manevi Kaynakların Alt Boyutları Arasındaki İlişki	33

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. TARTIŞMA	35
4.2. SONUÇ	42
KAYNAKÇA	44
EK 1- Demografik Bilgi Formu	55
EK 2- Anketler	57
EK 3- ÖZGEÇMİŞ	63

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.1: Değişkenler Arası İlişkiyi Gösteren Araştırma Modeli Şeması.....	12
---	----



TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 3.1: Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutumu, Romantik İlişki, İnternet Süresi bakımından Sosyodemografik değişkenlerin dağılımı	17
Tablo 3.2: Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar Tanımlayıcı İstatistikleri.....	18
Tablo 3.3: Bilinçli Farkındalık Bakımından Cinsiyet Arasındaki İlişki (t-test)	18
Tablo 3.4: Yaşa Göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)	19
Tablo 3.5: Anne Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)	19
Tablo 3.6: Baba Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)	19
Tablo 3.7: Ailenin Gelir Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)	20
Tablo 3.8: Anne-Babanın Tutumuna Göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)	20
Tablo 3.9: Romantik İlişki Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık (t-test)	20
Tablo 3.10: İnternet Kullanım Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)	21
Tablo 3.11: Yaşamda Anlam Bakımından Cinsiyet Arasındaki İlişki (t-test)	21
Tablo 3.12: Yaşa Göre Yaşamda Anlam (ANOVA)	22
Tablo 3.13: Anne Eğitim Durumuna Göre Yaşamda Anlam (ANOVA)	23
Tablo 3.14: Baba Eğitim Durumuna Göre Yaşamda Anlam (ANOVA)	23
Tablo 3.15: Ailenin Gelir Durumuna Göre Yaşamda Anlam (ANOVA)	24
Tablo 3.16: Anne-Babanın Tutumuna Göre Yaşamda Anlam (ANOVA).....	24
Tablo 3.17: Romantik İlişki Durumuna Göre Yaşamda Anlam (t-test).....	25
Tablo 3.18: İnternet Kullanım Durumuna Göre Yaşamda Anlam (ANOVA).....	25
Tablo 3.19: Manevi Kaynaklar Bakımından Cinsiyet Arasındaki İlişki (t-test).....	26
Tablo 3.20: Yaşa Göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)	27
Tablo 3.21: Anne Eğitim Durumuna Göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)	28
Tablo 3.22: Baba Eğitim Durumuna Göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)	29
Tablo 3.23: Ailenin Gelir Durumuna Göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)	30
Tablo 3.24: Anne-Babanın Tutumuna Göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)	31
Tablo 3.25: Romantik İlişki Durumuna Göre Manevi Kaynaklar (t-test).....	31
Tablo 3.26: İnternet Kullanım Durumuna Göre Yaşamda Anlam (ANOVA).....	32
Tablo 3.27: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Manevi Kaynaklar Arasındaki İlişki (Korelasyon).....	33

Tablo 3.28: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Manevi Kaynakların Alt Boyutları Arasındaki İlişki (Korelasyon).....	33
--	----



KISALTMALAR

akt : aktaran

bkz : bakınız

Çev : çeviren

s : sayfa

SPSS : Statistical Package for the Social Science

TDK : Türk Dil Kurumu

vd : ve diğerleri

vb : ve benzeri

TDV: Türk Diyanet Vakfı

Ed.: Editör

ÖZET

Araştırmanın konusu bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı, manevi kaynaklar ile bazı demografik değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemektir. Araştırmanın amacı ise bireyin bilinçli farkındalık ve yaşamda anlamın mevcut olması hangi manevi kaynakla ilişkili olduğunu araştırmaktır. Araştırmanın örneklemini, Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören bireylerden tesadüfi yöntemle seçilerek oluşturulan 500 öğrencidir.

Araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan, Yaşamın Anlamı Ölçeği, Steger ve arkadaşları (2006) tarafından geliştirilen Yazar (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ve Manevi Kaynaklar Ölçeği, Westbrook ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Ekşi ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçeklerle gerçekleştirilmiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 26 ile yapılmıştır.

Araştırmamızdan elde edilen bulgulara göre Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ile Manevi Kaynaklar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bilinçli Farkındalık ile yaş, baba eğitim durumu, anne-baba tutumu, Yaşamın anlamı ile yaş, aile geliri ve Manevi Kaynaklar ile anne-baba eğitim durumu, aile geliri, anne-baba tutumu, romantik ilişki, internet kullanım süresi arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Z Kuşağı, Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı, Anlam Varlığı, Anlam Arayışı, Manevi Kaynaklar, Din, Doğa, İnsancıl, Aşkılık

SUMMARY

MINDFULNESS, MEANING OF LIFE AND SOURCES OF SPIRITUALITY IN GENERATION Z

The subject of the research is to examine the relationship between mindfulness, the meaning of life, spiritual resources with some demographic variables. The aim of the research is to investigate which spiritual source is related to the individual's conscious awareness and the existence of meaning in life. The sample of the research is 500 students who are randomly selected from individuals studying at Akdeniz University.

The Conscious Awareness Scale used to collect research data was developed by Brown and Ryan (2003) and adapted into Turkish by Özyeşil, Arslan, Kesici, and Deniz (2011), and the Meaning of Life Scale developed by Steger et al. (2006) in Turkish by Yazar (2015). The Spiritual Resources Scale was developed by Westbrook et al. (2018) and adapted into Turkish by Ekşi et al. (2019). Statistical analysis of the data was done with SPSS 26.

According to the findings obtained from our research, it has been determined that there is a positive and significant relationship between Conscious Awareness, Meaning of Life and Spiritual Resources. There is a positive and significant relationship between Conscious Awareness and age, father's education level, parental attitude, the meaning of life and age, family income and Spiritual Resources and parental education level, family income, parental attitude, romantic relationship and internet usage time.

Keywords: Generation Z, Conscious Awareness, Meaning of Life, Presence of Meaning, Search for Meaning, Spiritual Resources, Religion, Nature, Humanitarian, Transcendence

TEŞEKKÜR

Çalışma sürecinde bilgi ve tecrübeleriyle yol gösteren, güler yüzlü ve sabırla her konuda destekleyen, bana farklı bakış açıları kazandıran değerli tez danışmanım Sayın Doç. Dr. Sema ERYÜCEL'e teşekkürlerimi sunarım. Sabır ve titizlikle çalışmamızı değerlendiren ve görüşlerini paylaşan değerli Prof. Dr. Abdülkerim BAHADIR ve Dr. Öğr. Üyesi Şeyda ÖZTÜRK'e teşekkür ederim. Çalışmanın veri toplamada bize yardımcı olan öğrenci arkadaşlarıma da teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca hem maddi hem de manevi desteği ile her zaman yanımda olan, güven ve takdirleriyle güç veren bir an bile desteklerini esirgemeyen canım aileme yürekten teşekkür ederim.

Emine BAYRAK

ÖNSÖZ

Z kuşağı bireylerinin teknolojiye bağımlılıkları ön plana çıkmaktadır. Bireyler yaşam olaylarına karşı tepkilerini dijital olarak göstermeyi tercih etmişlerdir. Bilinçli farkındalık kavramı ise var olan dikkati yönlendirebilme becerisidir. Bireylerin farkındalığı arttıkça yaşam olaylarını farklı yönleriyle değerlendirebilmektedir. Yaşamın anlamı insanın doğuştan getirdiği bir güçtür. Yaşamda anlam bulma iyi olma hali ile ilişkilendirilir. Bireyin anlam ve amaç duygusunu geliştirmek için manevi kaynaklar bir araç görevi görmektedir. Maneviyat yaşamla birbirine bağlıdır. Maneviyatın fiziksel ve zihinsel sağlığa fayda sağladığı ifade edilmektedir. Teknolojik gelişmelerle birlikte Z kuşağındaki bireylerin yaşamında maneviyyatın önemli bir yeri olduğu görülmektedir.

Z kuşağı bireylerinin yaşadıkları seküler dünyada manevi tutumları nasıl şekillenmektedir. Bireylerin tercih ettikleri manevi kaynaklarda farkındalık düzeyi ve anlam algısının etkisi göz önüne alınarak araştırmamız gerçekleştirilmiştir. Araştırmamızın temelini kendini ve çevresini fark etme, varoluş amacını bulma döneminde olan bireylerin manevi kaynaklara başvurmaları bu döneme yardımcı olup olmadığını oluşturmaktadır. Bu araştırma manevi kaynakların yaşamın anlamına ve bilinçli farkındalığa etkisini konu edinmektedir. Z kuşağındaki bireylerin manevi tutumları üzerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile yaşamın anlam algısı ve bazı sosyodemografik değişkenlerin etkileri araştırılmıştır. Araştırmanın literatüre katkıda bulunması amaçlanmıştır.

Araştırma bir giriş ve dört ana bölümden oluşmaktadır. Giriş kısmında araştırmanın konusu, amacı, problemi ve sınırlılıkları açıklanmıştır. İlk bölümde araştırmanın kavramsal çerçevesine yer verilmiştir. İkinci bölümde araştırmanın yöntemine, üçüncü bölümde elde edilen bulgular açıklanmış, dördüncü bölümde ise bulgular ilgili literatür kapsamında tartışılmıştır. Araştırma sonunda bulgular ve tartışma doğrultusunda ulaşılan sonuçlar paylaşılmış ve önerilerde bulunulmuştur.

Antalya, 2023

Emine BAYRAK

GİRİŞ

1. Araştırmanın Konusu

Z kuşağı bireylerinin teknolojiyi ve sosyal medyayı sık ve aktif kullandıkları sosyal medya da geçirdikleri sürenin önceki kuşaklara göre fazla olduğu görülmektedir. Z kuşağı teknolojik nesil olarak da isimlendirilmiştir. Bilinçli farkındalık, insanın bütün dikkatini o an yaptığı işe vermesidir (Hanh, 2013). Bireyin farkındalığı arttıkça olayları farklı yönleriyle değerlendirebilmek için dikkatini yöneltmeyi ifade etmektedir. Maneviyat yaşam olayları karşısında anlam, amaç ve bakış açısı sunma kapasitesindedir (Koenig, 2010). Maneviyata sahip insanların psikolojik, sosyal ve fiziksel alanlarda olumlu yönde etkilendiğini gösteren araştırmalar mevcuttur (Puchalski vd., 2014). Bu araştırma 500 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Bu katılımcılar Akdeniz Üniversitesinde öğrenim görmekte olan Z kuşağı bireylerinden oluşmaktadır. Araştırmanın konusu ise Z kuşağına mensup katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyi, yaşamın anlam algısı, manevi kaynaklar tutumu ve bazı sosyodemografik değişkenlerin ilişkisini incelemektir.

2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, dijital dönemde yaşayan Z kuşağının teknolojik bağımlılıkları ve ana dilinin teknolojik dili olduğu belirtilmiştir. Teknolojinin etkisiyle hem olumlu hem de olumsuz birçok özellikleri mevcuttur. Bilinçli farkındalığın öznel iyi oluş, mental iyi oluş, psikolojik iyi oluş, duygusal iyi oluş ve sosyal aktivite gibi alanlarda anlamlı düzeyde gelişme sağlamaktadır. Yaşamda anlam bireyde pozitif değişimlere, yaşamın anlamsız olması ise bireyde olumsuz duygu ve düşüncelere yol açmaktadır (Şentürk & Yakut, 2014). Anlam ve amaç arayışları çoğunlukla maddi değerlerden daha idealist değerlere geçiştir (Delgado, 2005). Din ve maneviyyatın bireyin hayatını anlamlandırma ve zorluklarla mücadele etmede katkı sağlamaktadır (Hiçdurmaz & Öz, 2013). Manevi kaynak tercihinde bireyin bilinçli farkındalık düzeyi ve yaşamda anlamın algısı mevcut olması hangi manevi kaynakla ilişkili olduğunu araştırmak amacıyla oluşturulmuştur. Bu araştırma sonucunda elde edilen bulguların literatürde yapılacak çalışmaların artmasına yönelik katkı sunabileceği düşünülmektedir.

3. Araştırmanın Problemi

Z kuşağı bireylerin maneviyat tutumları nelerden etkilendiği araştırmanın temel problemidir. Araştırmanın problemi ve alt problemleri:

- Z kuşağı bireylerin bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynakların ilişkisi nedir?
- Z kuşağı bireylerin bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı alt boyutları ve manevi kaynakların alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
- Sosyodemografik değişkenler bakımından Z kuşağı bireylerin bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynakların arasında farklılık göstermekte midir?

4. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma 2021-2022 eğitim öğretim döneminde Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören bireyler ile gerçekleştirilmiştir.

Bu çalışma katılımcıların bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynaklar ölçeklerine verdikleri cevaplarla ve bireysel görüşleriyle sınırlıdır.

Araştırma verileri 2021-2022 yılı Eylül-Aralık ayları dönemin sosyal ve kültürel yapısı ile sınırlıdır.

BİRİNCİ BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Z KUŞAĞI, BİLİNÇLİ FARKİNDALIK, YAŞAMIN ANLAMI, MANEVİ KAYNAKLAR

1.1. Z Kuşağı

Kuşak kelimesinin kökü incelendiğinde Hint-Avrupa dil ailesinden olan ‘gen-’, ‘generation’ sözcüğü ‘var olmak’ anlamında karşımıza çıkmaktadır (Strauss & Howe, 1997: 81). TDK’ye göre yaklaşık aynı tarihler arasında dünyaya gelmiş, aynı dönemin şartlarını, sıkıntılarını paylaşmış, benzer ödevlerle yükümlü bireylerin grupları (*sozluk.gov.tr*, 19.09.2021, t.y.) olarak ifade etmektedir. Bir diğer anlamı ise aile bağlarına işaret etmektedir. Aynı ebeveynlerden doğan kişiler olarak tanımlanmıştır. Bir başka anlamı toplumun aynı anda meydana getirdiği, bütün akran kohortunu (grubunu) ifade etmektedir (Strauss & Howe, 1997: 81). Literatür incelendiğinde kuşak ayrımları konusunda çalışmalar mevcuttur. Araştırmalara göre sınıflandırma şu şekilde yapılmaktadır: 1928-1945 arası dünyaya gelenler Sessiz Nesil, 1946-1964 yılları Bebek Patlaması/Baby Boomers, 1965-1979 yılları X Kuşağı, 1980-1999 yılları arası Y Kuşağı, Z kuşağı hakkında ise 2000 ve sonrası doğanlar (Altuntuğ, 2012: 203-212) şeklinde belirtilmiştir. Kuşaklar arasında değişen yaşam şartları ile sosyal, kültürel, tarihsel ve teknolojik koşullar bireyler arasında anlayış ve tutum farklılıkları meydana getirmiştir.

Z kuşağı ifade edilirken farklı kullanımlar tespit edilmiştir. Z Kuşağı/Generation Z, Milenyum Sonrası Kuşak/Post Millennials, İnternet Kuşağı/Net Generation (Oblinger & Oblinger, 2005), Generation Next (Egnatoff, 1999: 203-205), Kristal Kuşak/Crystal Gen, Ben Kuşağı/I Gen, Ağ Kuşağı/iGeneration, Teknoloji Kuşağı/Gen Tech, i-nesli/iGen/İnternet Generation, Dijital Yerliler/Digital Natives (Prensky, 2001: 1-6), Kurucular/Founders, Yüz Yıl Kuşağı/The Centennials, Emoji Kuşağı/Emoji-Onal Generation, Anavatan Kuşağı/Evci Kuşak/Homeland Generation, Yeni Sessiz Kuşak/New Silent Generation (Strauss & Howe, 1991: 335), Kar Tanesi Jenerasyonu/ Snowflake Generation (Fox, 2017: 16) şeklindedir.

Z kuşağını ifade eden teknolojik gelişmeler bireylerin inanç ve değerleri üzerinde etkilidir. Son yıllarda yapılan güncel araştırmalar Z kuşağı bireylerinin teknolojiye karşı tutumları sosyal değişimler konusunda fikir vermektedir. Örneğin, “We Are Social” ve “Hootsuite” tarafından yayınlanan Digital in 2021 raporuna göre sosyal medya kullanımı %77,7’si internet erişimine sahip olurken %70,8’i aktif sosyal medya kullandığı görülmektedir. İnternette geçirilen süre 7 saat 57 dakikaya yükselmiştir. Pandemi sürecinin de bu süreyi etkilediği ifade edilmiştir. 16-24 yaş aralığında telefon kullanmayan %2,3 kalmıştır (Kemp,

2021). Bu neslin serbest zamanlarını doldurma şekilleri de telefonlar ve sosyal medya platformları olmuştur. Gençlerin uyumadan önce son gördükleri ve uyanınca ilk gördükleri telefondur (Twenge, 2018: 82).

Z kuşağının akıllı telefonlara, internete ve sosyal medyaya olan bağıllık/bağımlılıkları 2011'den sonra aşırı bağıllık hali şeklinde (Twenge, 2018 :82) gerçekleşmiştir. Teknolojiye bağımlı oldukları ve ana dilinin teknolojik olduğu (Reeves, 2007: 295-303) belirtilmiştir. Z kuşağında bireycilik ön plana çıkmaktadır. Z kuşağına verilen isimlerden biri olan Kar Tanesi Jenerasyonu onların kırılğanlıklarına işaret eder. Kırılğanlık, kaygı ve depresyon özellikleri arasında görülmektedir. Gençlik döneminin getirdiği belirsizlikler onlarda kaygı duygusunu doğurmuştur. Doyumsuz, kararsız, anlık fikirli, sabırsız, anında tüketim, aceleci, kısa dikkat süresi, gelecek kaygısı bu kuşağın özelliklerindendir (Altuntuğ, 2012: 205). Teknolojinin etkisiyle görünen bu olumsuz özelliklerin yanı sıra kaynaklarda onların olumlu özellikleri de belirtilmiştir. İnternet teknolojisiyle aynı anda birden fazla konuya ilgilenmeleri, kendilerine olan güvenlerinin yüksek olması (Berkup, 2014: 223-224), geleceklerini güvence altına almak istemeleri (Özkan & Solmaz, 2015: 480), analitik düşünce yetenekleri gelişmiş, özgürlük savunucusu, sosyal medyadan iletişim kurmayı seven, bağımsız olmaları ve içe dönük dünyaları olması şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Kişilerin özel alanlarına saygı gösterdikleri gibi saygı bekledikleri (Aydın & Başol, 2014 :5) ifade edilmiştir. Aynı anda birçok şeyle ilgilenip, çoklu dikkat ve çoklu karar almada iyi, çoklu görev yapabilen, birçok bilgiyi hızla kavrayabilen ve bunu işleme yeteneğine sahip bireylerdir.

Z kuşağının aile yapısı sorumlulukları eşleriyle paylaşan ve yardımlaşan ebeveynlerden oluşmaktadır. Z kuşağı anneleri çalıştığı için az sayıda çocuk sahibidirler (McCrindle, 2009:78). Z kuşağının zaman diliminde gençler finansalar krizler, yüksek oranlı genç işsizlik, iklim değişiklikleri gibi etkilerle karşı karşıya kalmışlardır. Çevre konusunda endişeli, gıda ve su kıtlıklarının farkında, doğal kaynaklar için sorumluluk duygusu olan bireylerdir. Bu yaşananlara tepkilerini, duygularını, istek ve amaçlarını sosyal medyada göstererek ifade etmeyi seçmişlerdir.

Z kuşağının diğer kuşaklarda olduğu gibi fitrattan kaynaklanan yüce bir varlığa yönelten inanma ihtiyacı bulunmaktadır. Bu ihtiyaç günlük yaşamlarında tutumlarını, davranışlarını ve eylemlerini etkileme de rol oynamaktadır. Z kuşağı özellikleri maneviyat kaynaklarına dair anlayış ve tutumlarında farklılığa yol açmaktadır. Literatürde Z kuşağı gençlerle yapılan bir çalışmada deizm algısı belli bir oranda tespit edilmiştir (Çalışkan, 2021:153). Bir başka çalışmada liseli gençler arasında narsizm yönelimi ile özgüven durumu ve dindarlık arasında negatif yönlü ilişki bulunmuştur (Gürsu & Özokudan, 2019:451). Bir diğer çalışmada ise Z

kuşağı katılımcılarının dinin bilgi, duygu ve sosyal boyutlarında aynı algılara sahip iken dinin etki ve pratik boyutlarında farklı algılara sahip oldukları görülmüştür (Gökçe & Tekin, 2021: 203). Z kuşağının maneviyat kaynaklarını kullanma yönelimlerinin nasıl oluştuğuna dair çalışmamız yardımcı olabilir.

1.2. Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık kavramı Hint Avrupa dil ailesinden olan Pali dilinde “Sati” sözcüğü farkında olma, dikkat ve hatırlama ile aynı kökten (Bodhi, 2003: 86; Germer, 2004: 24; Ögel, 2012: 111-168; Özyeşil, 2011: 14) gelmektedir. Rhys Davids, 1881 tarihinde Sati kelimesini ilk kez İngilizceye çevirmiştir (Gethin, 2011: 263-264). İngilizce bir kelime olan mind-zihin, full/dolu demektir. Mindfulness kelimesi bilinçli bir şekilde şimdiki an’a odaklanmaktır (Kabat-Zinn, 2005: 22). Şimdiki zamanda ve yargısız şekilde bir şeyleri olduğu gibi görmekten kaynaklanmaktadır (Kabat-Zinn vd., 2015: 1481-1483). Farkındalık, an be an yaşanan deneyime bilinçli olarak dikkat ederek ortaya (Kabat-Zinn, 2003:145) çıkmaktadır. Bir başka ifadeyle burada ve şimdi olana yargısız şekilde dikkatini vermek ve deneyimi olduğu gibi kabul etmektir (Baer vd., 2006: 28).

Bilinçli farkındalık, şimdi mevcut olan tecrübe üzerinde artırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Birey dikkatin merkezinde olmadan da uyaranların farkında olabilmektedir. Bilinçlilik kelimesi farkındalık ve dikkati içerisinde barındırmaktadır. Dikkat ise farkındalığı artırılmış bir hassasiyetle tecrübenin belirli bir kısmına odaklanma sürecidir (Westen, 1998: 333). Tam zıddı olan umursamazlık/mindlessness ise birey bir düşünce, duygu veya niyeti reddediyorsa bunun savunma amaçlı olabileceğidir (Brown & Ryan, 2003:823). Bilinçli farkındalığın bir takım özellikleri: gözlemleme, niteleme, bilinçli eylemde bulunma ve yargısız kabul (Baer vd., 2004: 192) şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Bilinçli farkındalık tutumları literatürde sabır, kabul, şefkat, anda kalabilme, akışına bırakabilme, başlangıç ruhu ve yargıları kabul etmek şeklinde karşımıza çıkmaktadır.

Farkındalık, boş zihin demek değil zihnin bir şeye odaklanması; duygusuz değil duygularımızdan daha fazla haberdar olmak; yaşamdan kendini çekmek değil hayat akışında kaybolmayı engelleyerek hayatı daha canlı yaşamaktır. Farkındalık acılardan uzaklaşmak değil onların farkına varmak, kabullenmek, sabretmek sonunda onların üstesinden gelebileceğimize inanmak (Siegel vd., 2009: 17-35) demektir. Farkındalık anksiyete, pişmanlık, geçmiş ve gelecekle ilgili beklentileriyle uğraşan zihinlerinin çalışma yolları için uyanık olmalarına yardımcıdır (Gilbert & Tirsch, 2009: 99-110). Genel anksiyete bozukluğu olan bireylerin bilinçli farkındalıklarının düşük düzeyde olduğu (Roemer vd., 2009: 142-154) belirtilmiştir.

Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde bilinçli farkındalığı yüksek düzeyde olan bireylerin uyumlu başa çıkma, stresle başa çıkma ve kaçınan başa çıkma stratejilerini daha az kullanmışlardır (Weinstein vd., 2009: 374-385).

Bilinçli farkındalık öznel iyi oluş, mental iyi oluş, psikolojik, duygusal iyi oluş ve sosyal aktivite gibi alanlarda anlamlı gelişme sağlamaktadır (Flugel Colle vd., 2010: 36-40). Öznel iyi oluş, yaşam doyumu, olumlu duygulanım ve olumsuz duygulanımların birleşiminden oluşmaktadır. Psikolojik iyi oluş ise yaşamda bir anlamın olmasıdır (Brown & Ryan, 2003: 822-848). Bilinçli farkındalık iyi olma hali ile ilişkilidir. Bilinçli farkındalık, özanlayışın bir parçasıdır. Özanlayış, kişinin yaşadığı başarısızlıklar, yetersizlikler ve acılara karşı yargılayıcı olmayan bir anlayış geliştirmedir (Neff, 2003: 87). Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin özanlayışı da içine alan birçok psikolojik uyum özelliklerinin yüksek düzeydedir (Lykins & Baer, 2009: 226-241). Kişinin farkındalığı sayesinde olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenmiştir (Ekblad, 2008; Özyeşil, 2011: 50). Bilinçli farkındalık, bireyi bu olumlu deneyimler ve olumsuz fark edilen yaşamsal deneyimlerine karşı nasıl tutumlar geliştirmesi konusunda belirleyicidir.

Literatürde yapılan çalışmalar maneviyatın fiziksel ve zihinsel sağlığa olumlu etkisini tespit etmiştir (Fredrickson vd., 2008; Koenig vd., 2012; Seligman, 2012). Maneviyat, algılanan stres ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye aracılık etmiştir (Reutter ve Bigatti, 2014). Farkındalığın içerisinde yer alan şefkat ve empati ile başkalarıyla olan bağ güçlendirilebilir (Langer, 1993). Başkalarıyla bir güven ve yakınlık duygusu oluşturabilir (Kabat-Zinn, 1994). Bireyin sahip olduğu yüksek manevi değer sorunlarla baş etmede bir beceri olarak görülmektedir (Eryücel, 2013). Böylece maneviyat, bilinçli farkındalığın gelişmesini desteklemektedir.

1.3. Yaşamın Anlamı

Yaşamın anlamını ilk kez sistematik olarak ele alan Frankl, “logoterapi” teorisiyle bireylerin yaşadığı anlam sorunu ve çözümü konusunda çalışmalar yapmıştır (Ayten, 2015: 152). Logoterapi terimi “logos” kelimesinden türetilmiştir. İnsan varoluşunun anlamı ve insanın bir anlama yönelik arayışı temelindedir. Bu teoriye göre insanın güdülendirici gücü, yaşamında bir anlam bulma arayışıdır (Frankl, 2019: 115-116). Frankl tarafından geliştirilen logoterapi anlayışına göre yaşamın anlamı 3 farklı yoldan keşfedildiği belirtilmektedir. Eser yaratmak/başarı, deneyim yaşamak/etkileşim ve kaçılmaz acıyı çekmek/yüzleşmek şeklinde ifade etmiştir (Frankl, 2019: 77-107). Logoterapinin amacı, yaşamın yeniden anlamlandırılması ya da anlamlı yönlerinin bulunması ve bireyin anlamsızlıktan kurtulmasına yardımcı olmaktır

(Bahadır, 2021: 14). Yaşamda anlam bireyde pozitif değişikliklere, anlamsız yaşam olması ise kişinin olumsuz duygu ve düşüncelere yol açmaktadır (Şentürk & Yakut, 2014: 45-60). Anlamsızlık, depresyon, kaygı, endişe, yalnızlık, yabancılaşma gibi olumsuz durumlara sebep olmaktadır (Hökelekli, 2011: 160).

Geçmişten günümüze yaşamın anlamına dair pek çok görüş beyan edilmiştir. İnsanlık tarihi kadar eski bir geçmişi olduğu belirtilmektedir. İnsanlar var olduğundan itibaren varlık sebebi ve rolleri konusunda sorgulama yaptıkları ifade edilmektedir. Yaşamın anlamı insanın varoluşsal ve evrensel problemlerindendir (Ruffin, 1984: 40). İnsan hayatını sürdürmenin ötesinde, yaşamı değerli kılacak bir amaç arar (Özakpınar, 2020: 41). Yaşamın anlamı kişiden kişiye, zamandan zamana farklılık göstermektedir. İnsanın ihtiyaçları sadece biyolojik olarak sınırlı değildir. İnsan hayatını beslenme, örtünme gibi ihtiyaçların dışında kendini bulmak için anlamlı yollar aramaktadır (Tagore, 2000: 29). İnsan varoluşunu sorgulayan, cevaplar arayan ve etkin bir şekilde kararlar alıp yaşamına yön verebilen varlıktır (Frankl, 1996: 23).

Bireylerin yaşamı anlamlandırırken en çok destek aldıkları kaynaklardan biri de dindir. Çünkü din bireylerin yaşamda karşılaştığı sorunlarla baş etmesi için güçlü bir anlam ve amaç vermektedir. Yaşamdaki problemler ve olağandışı olaylar duygusal ve bilişsel boyutta etkilenmelere sebep olabilir. Din, yaşanan tecrübeleri yorumlama imkanı sağlamaktadır (Batman, 2008: 12; Küçükcan ve Köse, 2000). Din, varoluşsal sorulara verdiği tatmin eden cevaplarla yaşamı anlamlandıran bir öneme sahiptir (Bahadır, 2021: 15). Bundan dolayıdır ki din, anlamın kaynaklarından biridir. Din ortaya çıkan çatışmalara karşı koruyucu bir özelliğe sahiptir. Dini inançlar yaşamın anlamı için motivasyon sağlayarak manevi destek vermektedir. Anlam kaynaklarında bahsederken Frankl, dinin insana bulamayacağı bir anlam ve güven verdiğini belirtmektedir (Ayten ve Köse, 2019: 65). Din ve anlam birbirini etkilemektedir. Hayatı anlamlandırma konusunda kişi için önemli bir yardımcı ve teşvik edici görevi olurken anlamlandırma gayretine de önemli bir katkısı bulunmaktadır. Dinler, yaşamla daha uyumlu olmanın yolunu gösterir. Din inançlar olumlu davranışlara yöneltir (Runzo ve Martin, 2002: 27-28).

Hayatın anlamı felsefe ve dinin bir araştırma alanı olduğu gibi zihin sağlığına etkisi nedeniyle psikolojinin araştırma konusu olmuştur. Anlam konusu klinik psikolojisi, sağlık psikolojisi, din psikolojisi, sosyal psikoloji ve gelişim psikolojisi alanlarında ele alınan disiplinlerarası bir konudur. Yapılan araştırmalara göre hayatın anlamının olumlu bir deneyim olduğu, öznel iyi oluş (Ryff, 1989: 1069-1081), psikolojik iyi oluş ve genel yaşam kalitesiyle ilgilidir. İnsan anlam verebilen ve anlam üretebilendir. İnsan anlamlı bulduklarının yararına inanmaktadır. Anlamlı olan insanlarla ve nesnelerle etkileşimde bulunmak ya da anlamlı olan

eylemlerimizi devam ettirmek isteriz (Dökmen, 2022: 143). İnsan meydana gelen durumlardan etkilendiğini, tepkide bulunduğunu ve diğerleriyle ilişki kurduklarını ifade eder (Rickman, 1992: 30-34). Literatürde araştırmacılar hayatın anlamı ve amacı bir bütün olduğunu ifade ederken bazıları ise ayrı olduğunu belirtmiştir (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000: 5-14; Yalom, 2001: 663). Hayatın amacı, ferdin yaşamı süresince ulaşmak istediği niyet ve gayeler şeklinde ifade edilirken, hayatın anlamı ise var olmanın anlamı olduğu şeklinde tanımlanmıştır.

Anlam arayışı insanın doğası ve ihtiyacın bir sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Anlam arayışının doğuştan gelmektedir (akt. Bahadır, 2021: 33). Yaşamın temel motivasyonu olduğu (Frankl, 2019: 105) ifade edilmiştir. Yaşamı anlamlandırmak isteyen insan, meydana gelen olayları kavramaya çalışır. Anlam arayışını pozitif sonuçlanan bireylerin anlamlı bir hayat yaşadıkları belirtilmiştir. Anlam arayışında din, hayatına anlam sağlayabilmektedir (Yapıcı, 2007:97).

Freud, hayatın anlamlı olabilmesinin hayatın ilk yıllarına vurgu yapmaktadır. Psikoseksüel dönemlerin hepsinde başarılı deneyimler yaşamak anlamlı hayat için önemli olduğu şeklinde ifade etmiştir (Aydın, 2002: 223). Kierkegaard, bir yaratıcıya ve sonraki hayata inanmanın çelişkilerden ve bunalımlardan kurtulacağını ifade etmektedir (Sezer, 2012: 214). Varlığın anlamını zamansallık temellinde yorumlanabileceğini söyleyen Heidegger ise varoluşun yapısını anlamının insanın varoluşunu anlamaktır (Camcı, 2015: 171).

Hayatın anlamı, yaşamın kaçınılmaz gerçekleriyle karşılaştığında kabullenmek fakat asla yaşamdan uzaklaşmamaktır. Bireyin yaşadığı durumu anlama ve anlamlandırma gayreti bu durumu benimsemeye yardımcı olmaktadır. Yaşamda anlamın, anlamın varlığı ve aranan anlam olarak iki boyutu olduğu vardır. Bireyin yaşamın anlamını ve önemini oluşturmaya ve/ya çoğaltmaya hakkındaki istek ve çabasına aranan anlam denilmektedir. Araştırmalara göre yaşamda anlamın varlığı, iyilik halinde etkili olduğu, mutluluğa giden yollardan biri, yılmazlık için destek alınacak ve kimlik oluşturmak için güdü kaynağıdır.

Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında maneviyat bireyin bir anlam ve amaç geliştirmesi için kişisel dua, kutsal kitap ve örgütsel katılım gibi çeşitli yönlerin olduğunu belirtir (Francis ve Burton, 1994). Yaşamın zorluklarına karşı bir amaç, anlam ve bakış açısı sunar (Koenig, 2010). Bir çalışmada lise öğrencileri üzerinde yaşam amacı ile mutluluk arasında güçlü ve pozitif ilişki tespit edilmiştir (French ve Joseph, 1999). Bir başka çalışmada ise maneviyat kişinin bir topluluğa ait olma ve gönüllü hizmet ile ilişkili olduğu görülür (King & Benson, 2006). Böylece maneviyatın yaşamın anlam varlığını destekleyici rolü bulunmaktadır.

1.4. Manevi Kaynaklar

Maneviyat kavramı, tarihin ilk dönemlerine kadar uzanan eski bir geçmişe sahiptir. Bu kavram her kültür, ülke, din ve insana göre farklı anlamlara gelmektedir. Tarihsel süreç içerisinde insanların maneviyat algılarında da anlam ve kullanım açısından değişimler meydana gelmiştir. Son yıllarda din ve maneviyat üzerine çoğalan araştırmalara göre dini ve manevi uygulama, fiziksel ve zihinsel sağlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Aldwin vd., 2014: 9-21). Bu artış beraberinde çeşitli tanımların ortaya çıkmasını sağlamıştır. Maneviyat kavramının anlamı ve kullanımı konusundaki farklılıklar her disiplinin kendi bakış açısına göre yorumlamasından kaynaklanmaktadır. Bu kavram üzerinde fikir birliğinin oluşmaması tanımlanmasındaki zorluklardan olduğu şeklinde ifade edilmiştir (Tanyi, 2002: 500-509). Kavramın çok boyutlu birden fazla ögeden oluşan yapısı nedeniyle tek bir tanım sınırlı görüşü temsil edebilir (Kimter, 2013: 87). Maneviyat, değer ve kültürlerine bağlı insanlar için (Uğurlu, 2014: 188), inançlarını veya değer yönelimlerini de içine aldığından (Ok, 2006: 19) dolayı önem arz etmektedir.

Arapça kökenli bir kelime olan maneviyat, TDK'ye göre iki anlamı karşımıza çıkmaktadır. Öncelikle “maddi olmayan şey, manevi şeyler” olarak tanımlanmıştır. Burada geçen “manevi” kelimesi ise “görülmeyen, duyularla sezilebilen, soyut, ruhani, tinsel, maddi karşıtı” olarak geçmektedir. İkinci anlamı ‘yürek gücü, moral’ (sozluk.gov.tr, 19.09.2021) olarak tanımlanmaktadır. Maneviyat kavramının İngilizce karşılığı olarak ‘spirituality’ kullanılmaktadır. Kelimenin kökeni ‘spiritus/nefes’ kelimesinden ortaya çıkmıştır. Yeni Ahit’in Latince tercümesinde manevi insan/spiritualis, yaşamı kutsal yahut Tanrı’nın ruhu tarafından etkilenmiş kişi (Wulff, 1996: 43-70) anlamına gelmektedir. Maneviyat kavramı derin bir tamlik/wholeness, bağlılık/connectedness ve sonsuza açıklık duygusu şeklinde tanımlanmıştır (Shafranske & Gorsuch, 1984: 231-241).

Maneviyat çok boyutlu ele alınması gereken bir kavramdır. Maneviyat kavramının yolculuk, transcendence/aşkınlık, topluluk, din, yaratılışın gizemi ve dönüşüm olarak altı yönü olduğu ifade edilmiştir (Lapierre, 1994: 154-159). Maneviyat, kişisel anlam ve amaç arayışı olarak belirtilmiş ve kişinin belli bir göreve çağrıldığı ile ilişkilendirilmiştir (Delgado, 2005: 158). Manevi kişi ise hayatın gelişigüzel olmadığı, derin anlamların olduğu, kendi varlığının amacı olandır (Elkins vd., 1988: 11). Anlam ve amaç arayışları çoğunlukla maddi değerlerden daha idealist değerlere geçiştir (Delgado, 2005: 159). Maneviyat, yaşamın birbirine bağlı olduğunu ifade eder. Beden, zihin ve ruh bir birlik içerisinde (Spaniol, 2002: 321). Maneviyat doğayla, yeryüzüyle ve evrenle bağlılık ile ifade edilmiştir (Burkhardt & Nagai-Jacobson, 2001: 207). Maneviyat, din, ruh, ben ötesi, derin bütünlük duygusu, bağlanma ve

sonsuz olana kendini açmaktır. Maneviyatın aşkın bir yönü olduğu, insan tecrübelerini aşan bir gerçekliğin varlığını kabul edilmektedir (Lapierre, 1994: 156). Manevi aşkınlık, hayatı daha geniş ve objektif bir açıdan görülmesine işaret etmektedir (Piedmont, 1999: 988). Maneviyat farklı düşünce ve tecrübeleri barındırmaktadır. Maneviyat yakınlık, bağlantı veya birlik duygusuna odaklanma ya da aramaktır (Hill vd., 2000: 51-77). Maneviyat, yaşam süresi boyunca Kutsal'ı anlamının ve ilişki kurmanın yeni yollarını keşfettikleri, yüksek varoluşsal farkındalık ya da kaygı deneyimledikleri ruhsal arayış dönemidir (Pargament, 2011: 36). Maneviyat kavramı kişinin kendisini öteki bireylerle ilişkilerini, evrendeki durumunu, yaşamın anlamını anlama, anlamlandırma ve kabul etme çabasıdır (Çetinkaya vd., 2007: 47-50). Araştırmalar maneviyyatın hayat boyu kazanılan deneyim ve bilgilerin sonucunda kişi kendisiyle ve çevresiyle ilişkilerini, yaşamın anlamını kabul etme süreci olarak ifade edilmektedir.

Maneviyyat kavramının tanımları incelendiğinde geleneksel olarak dini, maneviyyattan ayırmamışlardır. Ancak zaman içerisinde maneviyyat ile dinin kapsamı değişime uğramıştır. Din ve dindarlık tanımlarında daralma olmuştur. Maneviyyat, bireysel aşkınlık ve anlamlılık gibi konularla bütünleşmiştir (Zinnbauer vd., 1997; akt. Düzgüner, 2013). Batıda modernleşme, küreselleşme ve sekülerleşme gibi yaşanan bazı sosyal değişimler sonucunda bireylerin din ve maneviyyat algısı etkilenmiştir.

Din ve maneviyyat bireyin hayatını anlamlandırma ve zorluklarla mücadele etmede katkı sağlamaktadır (Hiçdurmaz & Öz, 2013: 51). Bireylerin psikolojik problemlerini tedavi ederken ruhsal ve bedensel olarak bütüncül ele alan yaklaşımların başarılı olduğu (Özdoğan, 2006:127-141) belirtilmiştir. Psikoloji bilimi kişinin ruh ve beden bütünlüğü olarak ele alınmasının (Hökelekli, 2017: 59-75) önemini vurgulamaktadır. Psikolojinin manevi unsurları içine alması gerekliliği ifade edilmiştir. Literatür incelendiğinde insanlar tarafından kullanılan dini ve manevi kaynaklar şunlardır: dua, meditasyon, dini teslimiyet, bağışlama, inanç, ibadethaneye devam, kutsal metin okuma ve Tanrı imajı şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Örneğin dua, insanların kendilerini Tanrı'ya ifade etmek için kullandıkları dışavurum ve rahatlama imkanıdır (Horozcu, 2010: 209-240). Bireyin yalnız olmadığı düşüncesi kendisini daha güçlü ve dayanıklı yapmaktadır. Bağışlama konusunda insanın affetme özelliğinin destekçiliği vurgulanır. İnanç ise kişinin hayatına yön ve anlam vermeyi sağlayan bir unsurdur. Dolayısıyla manevi kaynaklar, bireylerin yaşamda karşılaştıkları engel/zorluklara karşı yardımcı olmaktadır.

Manevi deneyimlerin insan ilişkilerini düzenleyen bilişsel sistemlere dayandığını varsayan birkaç maneviyyat modeli (Sandage & Harden, 2011: 819-838) geliştirilmiştir. Westbrook ve ark. (2018) tarafından geliştirilen maneviyyat modeli, Tanrı, Doğa, İnsan ve Aşkın olarak dört kaynaktan (Westbrook vd., 2018: 2) oluşmaktadır.

Tanrı maneviyatı, Tanrı veya daha yüksek güçle, kişisel yakınlık, bağlantı veya birlik olmayı (Zinnbauer vd., 1997: 549-564) ifade etmektedir. Dindarlık genellikle Tanrı'ya ya da kişisel yakınlık duygusunu içeren teistik maneviyat olarak ortaya çıkar. Bireyin kendi varlığından ayrı bir güçtür. Örneğin, Müslümanın dua ederken canlı bağlantı hissetmesi gibidir.

Doğa maneviyatı, doğa ile yakınlık, birlik veya bağlantı içermektedir. Kişinin ekoloji veya doğa ile ilişkisini ifade etmektedir. Örneğin, yürüyüş yapmak, gün batımı gözlemlemek, okyanusta yüzmek, bahçecilik yapmak, hayvanlarla bir bağ hissetmek veya gökyüzündeki yıldızları izlemek gibi çeşitli uygulamalarla birey doğa ile yakınlık duygusu geliştirilebilir.

İnsan maneviyatında diğer insanlarla yakınlık, birlik veya bağlantı içerir. Sosyal adalet eylemlerine girerek insanlarla birlik duygusu geliştirilebilir. Örneğin, yoksulların ihtiyacı karşılamak, yardım mesleğinde çalışmak bir bebeğin doğumunu ziyaret etmek gibi (Elkins vd., 1988; Westbrook vd., 2018). Literatürde iyi insan olmakla ilişkilendirilmiştir. İnsanın başarısını ve potansiyeline vurgu yapmaktadır. Pozitif psikoloji ile çalışılmaya başlanmıştır. Örneğin, affedicilik, şükür gibi değerler maneviyat bakış açısıyla incelenmiştir. Üstün bir güce değil topluma ait olmayı ifade etmektedir. Öteki insanlara yardım etmeyi gerekli gören içgüdüsel bir farkındalık (Bash, 2004: 12) olduğu belirtilir.

Aşkın maneviyatı ise fiziksel evrenden farklı bir şeyle yakınlık, birlik veya bağlantı duygusunu geliştirir ve bu küçüklük duygusuyla gerçekleşir. Aşkın maneviyatın özelliği “sözlerin başarısız oluşu” (nihai gerçeğin insanlık üzerinde güce sahip oluşu) sözcüklerle deneyimin tasvir edemeyeceği duygusudur (Piedmont, 1999: 988). Aşkın bir gücün var olduğunu fark etme konusunda çalışmalar mevcuttur. Aşkın güç veya yuce varlık kavramları maneviyat açıklamalarında kullanılmıştır (Elkins vd., 1988: 5-18). Aşkın boyutun farkına varılmasıyla ortaya çıkan, hayatla ve sonuncu olarak gördüğü şeyle ilişkili bazı değerler tarafından belirlenen oluş ve deneyim biçimidir (Tanyi, 2002: 500-509).

Maneviyatın kaynakları denildiğinde bireyin kutsallık ile farklı ilişki kurma yollarına bir yakınlık ve bağlantı duygusu deneyimleme eğilimi şeklinde (Westbrook vd., 2018: 125-138) karşımıza çıktığını görmekteyiz. Bu bağlamda manevi kaynaklar bireyin maneviyatı deneyimlediği alanlar olarak düşünülmelidir.

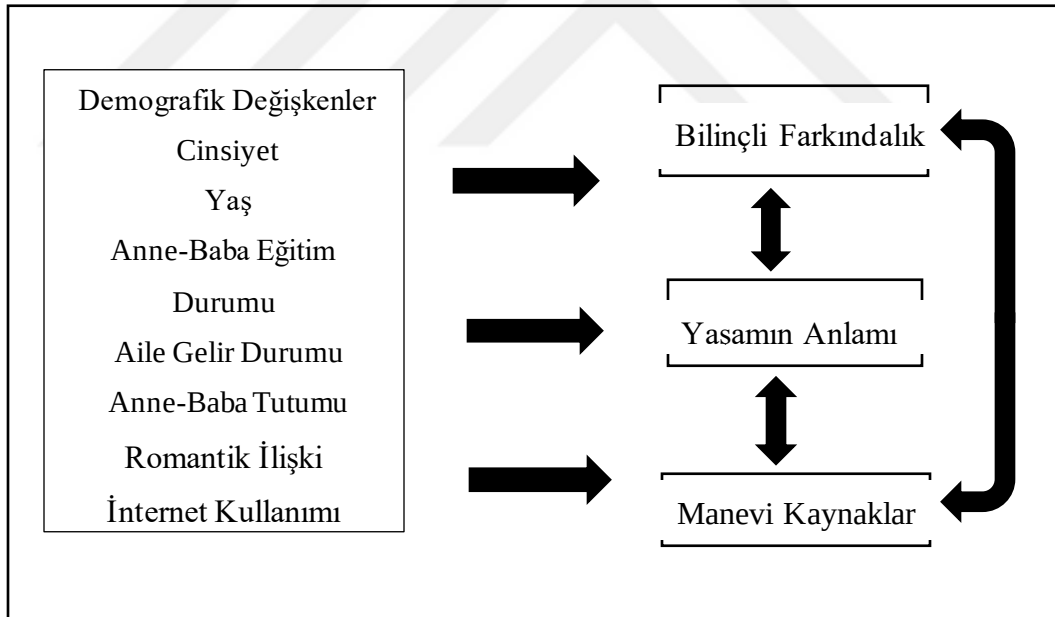
Araştırma kapsamında olan Z kuşağı bireylerinin önceki kuşaklardan farklı bir ortamda yaşadığı deneyimleri, inançları, değerleri ve alışkanlıkları maneviyat kaynaklarına karşı tutumunu etkilemektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırma Modeli

Araştırma, Z kuşağını temsil eden 19-24 yaşındaki bireylerin Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlamaktadır. Nicel araştırma yöntemlerinden kullandığımız “ilişkisel tarama modeli” araştırmamızın yöntemini oluşturmaktadır. Bu yöntem iki veya ikiden fazla değişken arasındaki değişimi belirlemeye yönelik araştırmalarda kullanılır (Karasar, 2021). Araştırmamızın değişkenleri Demografik Değişkenler, Bilinçli Farkındalık, Yaşamda Anlam ve Manevi Kaynaklardır. Demografik Değişkenler, bağımsız değişken olarak Bilinçli Farkındalık, Yaşamda Anlam ve Manevi Kaynaklar ile ilişkileri incelenmiştir. Daha sonra Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynakların kendi aralarındaki ilişki incelenmiştir. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişki aşağıdaki gibidir.



Şekil 2.1: Değişkenler arası ilişkiyi gösteren araştırma modeli şeması

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evreni 2021-2022 eğitim öğretim yılında Eylül-Aralık ayları arasında Akdeniz Üniversitesinde öğrenim görmekte olan 19-24 yaş arasındaki 500 kadın ve erkek bireyler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme tesadüfi yöntemle seçilen 285 (%57) kız, 215 (%43) erkek öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmamıza katılan bireylerin gönüllü katılımları sağlanmıştır. Araştırma evreni uygun örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Araştırmacının araştırma amacına uygun kişilere kolayca ulaşılabilmesi göz önünde bulundurarak araştırma örneklemini belirlemektedir.

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. *Kişisel Bilgi Formu*

Araştırmamızda Kişisel Bilgi Formu demografik özelliklerine ait katılımcıların bilgilerini elde etmek için oluşturulmuştur. Formumuzda cinsiyet, yaş, anne-baba eğitim düzeyi, aile geliri, algılanan anne ve baba tutumu, romantik ilişki ve internet kullanım sürelerine dair sorular bulunmaktadır (Ölçek için bkz. Ek 3, s.54). Araştırmamızda aile geliri değişkeni 2021 yılı asgari ücret baz alınarak 3000 3000 arttırılarak seçenekler oluşturulmuştur.

2.3.2. *Bilinçli Farkındalık Ölçeği*

Araştırmada Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Bilinçli Farkındalık ölçeği kullanılmıştır. Tek boyutlu olan ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. Bu ölçek “hemen hemen her zaman”, “çoğu zaman”, “bazen, nadiren”, “oldukça seyrek”, “hemen hemen hiçbir zaman” seçenekli altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınan puanın yüksekliği, bilinçli farkındalığın düzeyinin yüksek, alınan düşük puan ise düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir. Alınabilecek en yüksek puan 90, en düşük 15'tir. Geçerlik ve güvenirlik ölçümleri yapılmış ve sonuçta yüksek düzeyde geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu (Brown & Ryan, 2003) saptanmıştır. Güvenirlik için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar-test korelasyonu 0.86'dır. Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin faktör yapısını belirlemek amacıyla açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri sonuçlarına göre ölçek tek boyutlu yapıda olduğu belirtilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu yapılan uyum istatistikleri ($\chi^2=187.811(sd=90, p<.01)$, ($\chi^2/sd=2.086$) tek boyutlu modeli doğruladığını göstermektedir. Madde toplam korelasyonu sonucunda ölçeğin bütün maddeleri için 0.40'ın üzerinde ilişki ortaya çıkmıştır. Her bir maddenin faktör yükleri .48-.81 arasında (Özyeşil,

2011) olduğu ifade edilmiştir (Ölçek için bkz. Ek 3, s.55). Bu çalışmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .80'dir.

2.3.3. *Yaşamın Anlamı Ölçeği*

Araştırmada Steger ve arkadaşları tarafından geliştirilen Yarar (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Yaşamın Anlamı ölçeği kullanılmıştır. Ölçek iki alt boyutlu ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları anlamın varlığı ve anlam arayışıdır. Her alt boyutta 5 madde bulunmaktadır. “Kesinlikle yanlış”, “çoğunlukla yanlış”, “kısmen yanlış”, “doğru veya yanlış diyemem”, “kısmen doğru”, “çoğunlukla doğru”, “kesinlikle doğru” seçenekleri ile oluşan yedili likert tipi bir ölçektir. Anlamın varlığı alt boyutundan alınan yüksek puan hayatını anlamlı bulma duygusunun yüksek olduğunu, anlam aranması alt boyutundan alınan yüksek puan bireyin anlam arayışı içerisinde olduğunu göstermektedir. Alınan puan aralığı 10-70 arasında değişmektedir. Orijinal araştırmada test-tekrar-test tutarlılık katsayıları iki alt boyutuyla sırasıyla anlamın varlığı ve anlam aranması .70 ve .73 tespit edilmiştir. yapılmıştır. Ölçeğin güvenirlik için Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı anlamın varlığı için 0.90, anlam aranması içinse 0.91 olarak belirtilmiştir (Ölçek için bkz. Ek 3, s.56). 9. madde ters kodlanmıştır. Bu çalışmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .72'dir. Alt boyutlarından anlam varlığı .84, anlam arayışı .87'dir

2.3.4. *Manevi Kaynaklar Ölçeği*

Araştırmada Westbrook ve arkadaşları (2018) tarafından geliştirilen Ekşi ve arkadaşları (2019) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Manevi Kaynaklar ölçeği kullanılmıştır. Manevi Kaynaklar Ölçeği dört alt boyuttan oluşmakta ve her bir boyut altı maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutları “dini/kişisel inanç”, “doğa”, “insanlık” ve “aşkın” şeklindedir. Katılımcıların ölçekten alacağı en yüksek 30 en düşük 6 puandır. Ölçeğin Cronbach's Alfa .79 olarak saptanmıştır. Bu ölçeğin alt boyutlarından sırasıyla elde edilen Cronbach's Alfa güvenirlik değerleri dini alt boyut 0.89, doğa alt boyutu 0.77, insanlık alt boyutu 0.70 ve aşkın alt boyutu için ise 0.80 olarak belirtilmiştir (Ölçek için bkz. Ek 3, s.57). Bu çalışmada Cronbach's Alfa iç tutarlılık katsayısı .94'tür. Alt boyutların din .96, doğa .94, insan .92, aşkın .96'dır

2.4. Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırma 2021 yılında Eylül-Aralık aylarında Akdeniz Üniversitesinde öğrenim gören 500 öğrenciye uygulanmıştır. Katılım sağlayan öğrenciler tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Z kuşağı bireylerinin cevaplaması için anketler tablet ile dijital olarak uygulanmıştır. Kullanılan anketler dört bölümden oluşmaktadır. Anket uygulaması için kişilerden izin alınmıştır. Uygulamayı doğru bir biçimde doldurmalarını sağlamak amacıyla ad ve soyad bilgilerinin istenmeyeceği konusunda hem form yönergesinde hem de uygulamaya başlangıcında bilgi verilmiştir.

Araştırmada kullanılan BİF, YAÖ ve MKÖ yapılarına uygun şekilde sayısal değerlere dönüştürülmüştür. Araştırmamızda ölçümle elde edilen nicel değişkenler tanımlayıcı istatistikler olan ortalama ve yüzde şeklinde belirtilmiştir. Yapılan testler sonucu veriler normal dağılım göstermiştir. Verilerin istatistiksel analizi SPSS 26 ile yapılmıştır. İki kategorili değişkenlerde T-testi, üç veya daha fazla ise değişkenler arasındaki farklılıkları bulabilmek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır. Veriler içerisinde bağımlı nicel değişkenler arasındaki ilişkiyi göstermek için Pearson korelasyon analiziyle kullanılmıştır. Araştırmamızdaki veriler için çoklu karşılaştırma testlerinden Tukey-HSD ile LSD testleri kullanılmıştır. Çalışmada kullanılan faktör ve alt boyutların güvenlik katsayılarını hesaplamak için Cronbach Alfa katsayı uygulanmıştır. Ölçeklerin güvenilirliğini hesaplamak için Cronbach Alfa yapılmıştır. Tüm analizler için SPSS 26 Windows istatistik programı kullanılmıştır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmamızın bu bölümünde elde edilen verilerin sonuçlarını test etmek için yapılan istatistiksel analizler sonucu ortaya çıkan bulguların değerlendirilmesi yapılmaktadır. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı, Manevi Kaynaklar ölçeklerinin düzeyleri demografik özelliklerle ilişkisine ait bulgulara yer verilmektedir. Yapılan değerlendirmeler altı kısımda incelenmektedir. Birinci kısımda Bilinçli Farkındalık bağımlı değişken iken sosyodemografik özellikler (cinsiyet, yaş, anne-baba öğrenim, aile ekonomik/gelir, ilişki durumu ve internette geçirilen zaman/süre) bağımsız değişkendi. İkinci kısımda Yaşamın Anlamı bağımlı değişken iken sosyodemografik özellikler bağımsız değişkendi. Üçüncü kısımda Manevi Kaynaklar bağımlı değişken iken sosyodemografik özellikler bağımsız değişkendi. Dördüncü kısımda Bilinçli Farkındalık ile Yaşamın Anlamı arasındaki ilişki, beşinci kısımda Bilinçli Farkındalık ile Manevi Kaynaklar arasındaki ilişki, altıncı kısımda ise Yaşamın Anlamı ile Manevi Kaynaklar arasındaki ilişki incelendi. Bu başlık altında bağımsız değişkenler olan demografik özelliklerin bağımlı değişkenler olan Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ile Manevi Kaynaklar arasında anlamlılık farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Çalışmamızdan elde edilen bulguların değerlendirilmesinde alanyazında ulaşılabilen benzer araştırmaların elde ettiği bulguları ve çalışmanın kuramsal planına dikkat edilerek tablolar halinde sunulmaktadır.

3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Cinsiyetiniz			
	<i>F(n)</i>	<i>P(%)</i>	
Erkek	215	43	
Kadın	285	57	
Total	500	100	
Yaşınız			
19	109	21,8	
20	102	20,4	
21	106	21,2	
22	70	14	
23	54	10,8	
24	59	11,6	
Total	500	100	
Annenizin Eğitim Durumu			
Okur yazar değil	46	9,2	
İlkokul.	155	31	
Ortaokul	73	14,6	
Lise	107	21,4	
Lisans	119	23,8	
Total	500	100	
Babanızın Eğitim Durumu			
İlkokul.	142	28,4	
Ortaokul	77	15,4	
Lise	156	31,2	
Lisans	125	25	
Total	500	100	
Ailenizin Gelir Durumu			
3000 ve altı	86	17,2	
3001-6000	170	34	
6001-9000	118	23,6	
9001-12000	63	12,6	
12001 ve üzeri	63	12,6	
Total	500	100	
Algılanan Anne-Baba Tutumu			
İlgili	241	48,2	
İlgisiz	38	7,6	
Demokratik	53	10,6	
Destekleyici	168	33,6	
Total	500	100	
Romantik İlişkiniz			
Var	145	29	
Yok	355	71	
Total	500	100	
Günde Ortalama Kaç Saat İnternette Vakit Geçirmektesiniz			
2-3 saat	174	34,8	
4-5 saat	213	42,6	
6 ve üzeri	113	22,6	
Total	500	100	

Tablo 3.1: Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutumu, Romantik İlişki, İnternet Süresi bakımından Sosyodemografik değişkenlerin dağılımı

3.2. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar Tanımlayıcı İstatistikleri

	N	Mean	Std	Min	Max
Bilinçli Farkındalık	500	3,8349	0,80783	1,13	6
Yaşamın Anlamı	500	4,6442	0,99618	1,2	7
Manevi Kaynaklar	500	3,3753	0,814	1,08	5

Tablo 3.2: *Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar Tanımlayıcı İstatistikleri*

Araştırmaya katılan Z kuşağı bireylerinin “Bilinçli Farkındalık” düzeyi ($3,83, \pm 0,807$) “Yaşamın Anlamı” düzeyi ($4,64, \pm 0,996$) “Manevi Kaynaklar” düzeyi ($3,37, \pm 0,814$) tespit edilmiştir.

3.3. Bilinçli Farkındalık ile Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutum, Romantik İlişki, İnternet Kullanım Süresi

3.3.1. *Bilinçli Farkındalık ve Cinsiyet*

	Cinsiyetiniz	N	Mean	df	t	p
BİF_Ort	Erkek	215	3,8205	498	-0,348	0,728
	Kadın	285	3,8458	435,083	-0,343	0,732

Tablo 3.3: *Bilinçli Farkındalık Bakımından Cinsiyet arasındaki farklar (t-test)*

Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyetlere göre farklılık göstermemektedir. Kadın katılımcıların bilinçli farkındalık düzeyinde daha yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir.

3.3.2. Bilinçli Farkındalık ve Yaş

BİF_ort	N	Mean	df	F	p
19	109	3,6691	5	1,713	0,13
20	102	3,8405	494		
21	106	3,8635	499		
22	70	3,8076			
23	54	3,9617			
24	59	3,9966			

Tablo 3.4: Yaşa göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Bilinçli Farkındalık düzeylerinin yaş değişkenine göre anlamlılık göstermektedir. Katılımcılardan 24 yaş aralığı ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında ilişki bulunmuştur.

3.3.3. Bilinçli Farkındalık ve Anne Eğitim Durumu

BİF_Ort	N	Mean	df	F	p
Okur-yazar değil	46	3,9652	4	0,969	0,424
İlkokul	155	3,9011	495		
Ortaokul	73	3,8155	499		
Lise	107	3,7508			
Lisans	119	3,786			

Tablo 3.5: Anne Eğitim Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

Anne eğitim değişkenine göre Bilinçli Farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır.

3.3.4. Bilinçli Farkındalık ve Baba Eğitim Durumu

BİF_Ort	N	Mean	df	F	p
İlkokul	142	3,8958	3	1,199	0,31
Ortaokul	77	3,9359	496		
Lise	156	3,791	499		
Lisans	125	3,7584			

Tablo 3.6: Baba Eğitim Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

Baba eğitim değişkenine göre Bilinçli Farkındalık düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmaktadır. Ortaokul düzeyi ile farkındalık düzeyi arasında ilişki tespit edilmiştir.

3.3.5. *Bilinçli Farkındalık ve Aile Geliri*

BİF_Ort	N	Mean	df	F	p
3000 ve altı	86	3,8473			
3001-6000	170	3,8698	4		
6001-9000	118	3,7893	495	0,863	0,486
9001-12000	63	3,9407	499		
12001 ve üzeri	63	3,7037			

Tablo 3.7: Ailenin gelir durumuna göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Bilinçli Farkındalık düzeyleri ve ailenin gelir durumu değişkeni arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

3.3.6. *Bilinçli Farkındalık ve Anne-Baba Tutumu*

BİF_Ort	N	Mean	df	F	p
İlgili	241	3,9118			
İlgisiz	38	3,3298	3	7,5	0
Demokratik	53	3,6302	496		
Destekleyici	168	3,9036	499		

Tablo 3.8: Anne ve Baba tutumuna göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin anne ve baba tutumlarının Bilinçli farkındalık algıları arasında anlamlı farklılık göstermiştir. Anne-Baba tutumu algılarında ilgili düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur.

3.3.7. *Bilinçli Farkındalık ve Romantik İlişki*

	Romantik İlişkiniz	N	Mean	df	f	p
BİF_Ort	Var	145	3,9352	498	248,209	0,076
	Yok	355	3,794			

Tablo 3.9: Romantik İlişki durumuna göre Bilinçli Farkındalık (t-test)

Tablo incelendiğinde Bilinçli Farkındalık ile romantik ilişki arasında anlamlılık bulunmamaktadır.

3.3.8. Bilinçli Farkındalık ve İnternet Kullanımı

	N	Mean	df	F	p
2-3 saat	174	3,8759	3	0,777	0,460
4-5 saat	213	3,8435	496		
6 ve üzeri	113	3,7558	499		

Tablo 3.10: İnternet Kullanım durumuna göre Bilinçli Farkındalık (ANOVA)

İnternet kullanımı değişkenine göre bireylerin Bilinçli Farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık yoktur.

3.4. Yaşamın Anlamı ile Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutum, Romantik İlişki, İnternet Kullanım Süresi

3.4.1. Yaşamda Anlam ve Cinsiyet

	Cinsiyetiniz	N	M	t	df	p
YA_Ort	Erkek	215	4,6014	-0,834	498	0,405
	Kadın	285	4,6765	-0,837	466,86	0,403
YA_AV_Ort	Erkek	215	4,3712	0,611	498	0,541
	Kadın	285	4,2954	0,608	452,57	0,543
YA_AA_Ort	Erkek	215	4,9005	-1,275	498	0,203
	Kadın	285	5,0695	-1,27	454,66	0,205

Tablo 3.11: Yaşamda Anlam Bakımından Cinsiyet arasındaki farklar (t-test)

Araştırmaya katılan bireylerin ölçek sorularına verdikleri cevaplar doğrultusunda yapılan t-testi sonuçları tablo 2’de verilmiştir. İncelendiğinde kadınlar ile erkekler arasında yaşamın anlamı algıları ($p < .05$) anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kadınların yaşamın anlamı algıları ($M=4,67$), erkeklerin yaşamın anlamına yönelik algıları ($M=4,60$) da cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Yaşamda Anlamın alt boyutlarından anlamın varlığı ve arayışı alt boyutları incelendiğinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir.

3.4.2. Yaşamın Anlamı ve Yaş

		N	Mean	df	F	p
YA_ort	19	109	4,5982	5	0,947	0,450
	20	102	4,7225	494		
	21	106	4,4849	499		
	22	70	4,7186			
	23	54	4,6907			
	24	59	4,7492			
YA_AV_ort	19	109	4,2239		3,424	0,05
	20	102	4,1529			
	21	106	4,1491			
	22	70	4,3829			
	23	54	4,4778			
	24	59	4,9424			
YA_AA_ort	19	109	4,978		1,06	0,382
	20	102	5,1706			
	21	106	4,8377			
	22	70	5,1914			
	23	54	5,0111			
	24	59	4,7729			

Tablo 3.12: Yaşa göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin yaş değişkenine göre Yaşamın Anlam ortalamaları incelendiğinde anlamlılık tespit edilmiştir. Yaş değişkeninde 24 yaş aralığının yüksek puan alındığı saptanmıştır. Anlam varlığı alt boyutunda anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların 24 yaş aralığında olanların anlam varlığı algısı anlamlı bulunmuştur.

3.4.3. Yaşamın Anlamı ve Anne Eğitim Durumu

		N	Mean	df	F	p
YA_Ort	Okur-yazar değil	46	4,8457	4	2,03	0,089
	İlkokul	155	4,7748	495		
	Ortaokul	73	4,5110	499		
	Lise	107	4,6037			
	Lisans	119	4,5143			
YA_AV_Ort	Okur-yazar değil	46	4,5957		1,253	0,288
	İlkokul	155	4,4555			
	Ortaokul	73	4,2027			
	Lise	107	4,2037			
	Lisans	119	4,2471			
YA_AA_Ort	Okur-yazar değil	46	5,2000		0,896	0,466
	İlkokul	155	5,0865			
	Ortaokul	73	4,8932			
	Lise	107	5,043			
	Lisans	119	4,8235			

Tablo 3.13: Anne Eğitim durumuna göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin anne eğitim durumunun Yaşamın Anlamı algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

3.4.4. Yaşamın Anlamı ve Baba Eğitim Durumu

		N	Mean	df	F	p
YA_Ort	İlkokul	142	4,75	3	2,282	0,078
	Ortaokul	77	4,6818	496		
	Lise	156	4,6859	499		
	Lisans	125	4,4488			
YA_AV_Ort	İlkokul	142	4,5183		2,194	0,88
	Ortaokul	77	4,4416			
	Lise	156	4,2679			
	Lisans	125	4,1168			
YA_AA_Ort	İlkokul	142	5,0746		2,409	0,066
	Ortaokul	77	4,9948			
	Lise	156	5,159			
	Lisans	125	4,7072			

Tablo 3.14: Baba Eğitim durumuna göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin baba eğitim durumunun Yaşamın Anlamı algıları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

3.4.5. Yaşamın Anlamı ve Aile Geliri

		N	Mean	df	F	p
YA_Ort	3000 ve altı	86	4,743	4	3,222	0,013
	3001-6000	170	4,7524	495		
	6001-9000	118	4,6025	499		
	9001-12000	63	4,6825			
	12001 ve üzeri	63	4,2571			
YA_AV_Ort	3000 ve altı	86	4,4070		1,671	0,115
	3001-6000	170	4,4518			
	6001-9000	118	4,1610			
	9001-12000	63	4,4730			
	12001 ve üzeri	63	4,0540			
YA_AA_Ort	3000 ve altı	86	5,1907		2,951	0,020
	3001-6000	170	5,0941			
	6001-9000	118	5,0593			
	9001-12000	63	4,9048			
	12001 ve üzeri	63	4,4444			

Tablo 3.15: Ailenin Gelir durumuna göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin ailenin geliri değişkeni ile Yaşamın Anlamı algıları arasında anlamlı bir ilişki vardır ($P=, 013$). Ailenin geliri durumu 3001-6000 düzeyinde anlamlı farklılık bulunmuştur. Anlam Arayışı alt boyutunda 3000 ve altı düzeyinde bir ilişki bulunmuştur

3.4.6. Yaşamın Anlamı ve Anne-Baba Tutumu

		N	Mean	df	F	p
YA_Ort	İlgili	241	4,7008	3	1,160	0,325
	İlgisiz	38	4,7526	496		
	Demokratik	53	4,4566	499		
	Destekleyici	168	4,5976			
YA_AV_Ort	İlgili	241	4,4656		5,152	0,002
	İlgisiz	38	3,8789			
	Demokratik	53	3,7925			
	Destekleyici	168	4,4012			
YA_AA_Ort	İlgili	241	4,99		0,924	0,429
	İlgisiz	38	5,3632			
	Demokratik	53	4,9925			
	Destekleyici	168	4,925			

Tablo 3.16: Anne ve Babanın tutumuna göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Yaşamın Anlamı ile anne ve babanın tutumu arasında anlamlı bir ilişki yoktur. Yaşamın Anlamı alt boyutlarından Anlam varlığı boyutu ile anne ve babanın tutumu değişkeninde ilgili düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir.

3.4.7. Yaşamın Anlamı ve Romantik İlişki

	Romantik İlişki	N	Mean	df	t	p
YA_Ort	Var	145	4,6041	498	-0,574	0,566
	Yok	355	4,6606	274,996	-0,582	0,561
YA_AV_Ort	Var	145	4,4510	498	1,284	0,200
	Yok	355	4,2777	258,220	1,263	0,208
YA_AA_Ort	Var	145	4,8207	498	-1,717	0,087
	Yok	355	5,0687	274,619	-1,738	0,083

Tablo 3.17: Romantik İlişki durumuna göre Yaşamda Anlam (t-test)

Araştırmamıza katılan bireylerin romantik ilişkisi ile Yaşamın Anlamı algıları arasında anlamlı bir farklılık göstermemektedir.

3.4.8. Yaşamın Anlamı ve İnternet Kullanımı

		N	Mean	df	F	p
YA_Ort	2-3 saat	174	4,7178	2	0,728	0,483
	4-5 saat	213	4,6061	497		
	6 ve üzeri	113	4,6027	499		
YA_AV_Ort	2-3 saat	174	4,5552		3,723	0,025
	4-5 saat	213	4,2169			
	6 ve üzeri	113	4,1876			
YA_AA_Ort	2-3 saat	174	5,0011		0,057	0,945
	4-5 saat	213	4,9746			
	6 ve üzeri	113	5,0319			

Tablo 3.18: İnternet Kullanım durumuna göre Yaşamda Anlam (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin Yaşamın Anlamı algıları ile internet kullanımı düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Fakat Anlam Varlığı alt boyutu ile 2-3 saat İnternet kullanımı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

3.5. Manevi Kaynaklar ile Cinsiyet, Yaş, Anne-Baba Eğitim Durumu, Aile Gelir Durumu, Anne-Baba Tutum, Romantik İlişki, İnternet Kullanım Süresi

3.5.1. Manevi Kaynaklar ve Cinsiyet

	Cinsiyet	N	Mean	df	t	p
MK_Ort	Erkek	215	3,3039	498	-1,708	0,088
	Kadın	285	3,4292	457,825	-1,705	0,089
MK_Din	Erkek	215	3,2411	498	-0,575	0,566
	Kadın	285	3,3082	449,131	-0,571	0,568
MK_Doğa	Erkek	215	3,2651	498	-2,207	0,028
	Kadın	285	3,4795	460,1	-2,206	0,028
MK_İnsan	Erkek	215	3,4767	498	-2,065	0,039
	Kadın	285	3,6515	448,479	-2,051	0,041
MK_Aşkın	Erkek	215	3,2326	498	-0,43	0,668
	Kadın	285	3,2778	444,401	-0,426	0,671

Tablo 3.19: Manevi Kaynaklar bakımından Cinsiyet arasındaki farklar (t-test)

Araştırmamızda bireylerin Manevi Kaynaklar Ölçeğine verdikleri cevapları incelediğimizde cinsiyetler arasında farklılık göstermemektedirler. Ancak kadınların manevi kaynaklara yönelik algılarında, erkeklerin algılarına göre alt boyutlarda farklılık tespit edilmiştir. Manevi Kaynakların alt boyutlarından doğa ve insancıl alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Doğa alt boyutunda kadınların algıları (M=3,47) erkeklerden (M=3,26) daha anlamlı bulunmuştur. İnsancıl alt boyutunda da kadınların algıları (M=3,65) erkeklerden (M=3,47) daha anlamlıdır. Din ve Aşkılık alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

3.5.2. Manevi Kaynaklar ve Yaş

		N	Mean	df	F	p
MK_Ort	19	109	3,2863	5	0,698	0,625
	20	102	3,3558	494		
	21	106	3,4127	499		
	22	70	3,3274			
	23	54	3,4591			
MK_Din	24	59	3,4866		1,92	0,089
	19	109	3,1315			
	20	102	3,1127			
	21	106	3,3852			
	22	70	3,1571			
MK_Doğa	23	54	3,5031		0,272	0,929
	24	59	3,5904			
	19	109	3,3777			
	20	102	3,4003			
	21	106	3,4072			
MK_İnsan	22	70	3,2786		0,445	0,817
	23	54	3,3673			
	24	59	3,4944			
	19	109	3,5367			
	20	102	3,6895			
MK_Aşkın	21	106	3,5865		0,797	0,552
	22	70	3,5548			
	23	54	3,537			
	24	59	3,4972			
	19	109	3,0994			
	20	102	3,2206			
	21	106	3,272			
	22	70	3,319			
	23	54	3,429			
	24	59	3,3644			

Tablo 3.20: Yaşa göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)

Yaş değişkenine göre bireylerin Manevi Kaynakları algılama düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

3.5.3. Manevi Kaynaklar ve Anne Eğitim Durumu

		N	Mean	df	F	p
MK_Ort	Okur-yazar değil	46	3,654	4	3,753	0,005
	İlkokul	155	3,4449	495		
	Ortaokul	73	3,4115	499		
	Lise	107	3,3649			
	Lisans	119	3,1642			
MK_Din	Okur yazar değil	46	3,9275		6,717	0
	İlkokul	155	3,4355			
	Ortaokul	73	3,3402			
	Lise	107	3,1667			
	Lisans	119	2,8894			
MK_Doğa	Okur-yazar değil	46	3,4384		0,426	0,79
	İlkokul	155	3,4333			
	Ortaokul	73	3,3904			
	Lise	107	3,419			
	Lisans	119	3,2773			
MK_İnsan	Okur-yazar değil	46	3,6812		0,348	0,846
	İlkokul	155	3,586			
	Ortaokul	73	3,5822			
	Lise	107	3,5966			
	Lisans	119	3,5014			
MK_Aşkın	Okur-yazar değil	46	3,5688		2,655	0,032
	İlkokul	155	3,3247			
	Ortaokul	73	3,3333			
	Lise	107	3,2773			
	Lisans	119	2,9888			

Tablo 3.21: Anne Eğitim durumuna göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Manevi Kaynakların algıları anne eğitim değişkenine göre anlamlılık vardır ($p=0,005$). Okur yazar değil düzeyinde yüksek puan alındığı görülmektedir. Manevi Kaynakların alt boyutlarından Din alt boyutu ile anne eğitim düzeyi okur yazar değil ($M=3,92$) düzeyinde anlamlılık ve Aşkınlık alt boyutunda okur yazar değil ($M=3,56$) düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir.

3.5.4. Manevi Kaynaklar ve Baba Eğitim Durumu

		N	Mean	df	F	p
MK_Ort	İlkokul	142	3,4977	3	5,774	0,001
	Ortaokul	77	3,5666	496		
	Lise	156	3,3464	499		
	Lisans	125	3,1547			
MK_Din	İlkokul	142	3,4988		5,634	0,001
	Ortaokul	77	3,5043			
	Lise	156	3,2607			
	Lisans	125	2,9147			
MK_Doğa	İlkokul	142	3,4977		6,067	0
	Ortaokul	77	3,7186			
	Lise	156	3,3526			
	Lisans	125	3,1013			
MK_İnsancıl	İlkokul	142	3,5986		0,486	0,692
	Ortaokul	77	3,6775			
	Lise	156	3,5417			
	Lisans	125	3,532			
MK_Aşknlık	İlkokul	142	3,3955		1,999	0,113
	Ortaokul	77	3,3658			
	Lise	156	3,2308			
	Lisans	125	3,0707			

Tablo 3.22: Baba Eğitim durumuna göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Manevi Kaynakların algıları baba eğitim değişkenine göre anlamlılık vardır ($p=,01-0,005$). Ortaokul düzeyinde yüksek puan alınmıştır. Manevi Kaynakların alt boyutlarından Din alt boyutu ile babanın eğitimi düzeyi ortaokul ($M=3,50$) düzeyinde anlamlılık, Doğa alt boyutunda ortaokul düzeyinde ($M=3,71$) düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir.

3.5.5. Manevi Kaynaklar ve Aile Geliri

		N	Mean	df	F	p
MK_Ort	3000 ve altı	86	3,453	4	3,405	0,009
	3001-6000	170	3,4696	495		
	6001-9000	118	3,3227	499		
	9001-12000	63	3,4299			
	12001 ve üzeri	63	3,0589			
MK_Din	3000 ve altı	86	3,5116		3,897	0,004
	3001-6000	170	3,3745			
	6001-9000	118	3,1497			
	9001-12000	63	3,4444			
	12001 ve üzeri	63	2,7831			
MK_Doğa	3000 ve altı	86	3,5039		1,415	0,228
	3001-6000	170	3,4412			
	6001-9000	118	3,3941			
	9001-12000	63	3,3466			
	12001 ve üzeri	63	3,1111			
MK_İnsan	3000 ve altı	86	3,4748		0,851	0,494
	3001-6000	170	3,6745			
	6001-9000	118	3,5749			
	9001-12000	63	3,5159			
	12001 ve üzeri	63	3,5132			
MK_Aşkın	3000 ve altı	86	3,3217		3,238	0,012
	3001-6000	170	3,3882			
	6001-9000	118	3,1723			
	9001-12000	63	3,4127			
	12001 ve üzeri	63	2,828			

Tablo 3.23: Ailenin gelir durumuna göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)

Araştırmamıza katılan bireylerin ailenin geliri ile Manevi Kaynaklar arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=,009$). 3001-6000 düzeyinde yüksek puan alındığı görülmektedir. Katılımcıların Aile gelir düzeyi ile Manevi Kaynakların alt boyutlarından Din ve Aşkınılık boyutları arasında ilişki bulunmuştur. Katılımcıların Din alt boyutunda 3000 ve altı düzeyinde anlamlılık vardır. Katılımcıların Aşkınılık alt boyutunda 9001-12000 düzeyinde anlamlılık tespit edilmiştir.

3.5.6. Manevi Kaynaklar ve Anne-Baba Tutumu

		N	Mean	df	F	p
MK_Ort	İlgili	241	3,4108	3	3,09	0,027
	İlgisiz	38	3,4737	496		
	Demokratik	53	3,0597	499		
	Destekleyici	168	3,4018			
MK_Din	İlgili	241	3,3769		5,714	0,001
	İlgisiz	38	3,1535			
	Demokratik	53	2,6164			
	Destekleyici	168	3,377			
MK_Doğa	İlgili	241	3,3686		0,742	0,527
	İlgisiz	38	3,636			
	Demokratik	53	3,3365			
	Destekleyici	168	3,374			
MK_İnsan	İlgili	241	3,6404		2,582	0,053
	İlgisiz	38	3,7719			
	Demokratik	53	3,305			
	Destekleyici	168	3,5258			
MK_Aşkın	İlgili	241	3,2573		1,27	0,284
	İlgisiz	38	3,3333			
	Demokratik	53	2,9811			
	Destekleyici	168	3,3304			

Tablo 3.24: Anne ve Baba tutumuna göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Manevi Kaynak algıları anne ve baba tutumu değişkeni arasında anlamlı bir ilişki vardır ($p=,027$). İlgisiz düzeyinde yüksek puan alınmıştır. Manevi Kaynakların din ve insan alt boyutları ile anne baba tutumu arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Manevi Kaynakların Din alt boyutunda destekleyici düzeyinde anlamlı farklılık vardır. İnsan alt boyutu ise ilgisiz düzeyde yüksek puan alınmıştır.

3.5.7. Manevi Kaynaklar ve Romantik İlişki

	Romantik İlişki	N	Mean	df	t	p
MK_Ort	Var	145	3,2141	498	-2,851	0,005
	Yok	355	3,4412	292,258	-2,967	0,003
MK_Din	Var	145	2,9115	498	-4,136	0
	Yok	355	3,4296	284,989	-4,257	0
MK_Doğa	Var	145	3,2724	498	-1,523	0,128
	Yok	355	3,4343	262,499	-1,51	0,132
MK_İnsan	Var	145	3,4678	498	-1,654	0,099
	Yok	355	3,6207	264,823	-1,646	0,101
MK_Aşkın	Var	145	3,2046	498	-0,659	0,51
	Yok	355	3,2803	290,101	-0,684	0,495

Tablo 3.25: Romantik ilişki durumuna göre Manevi Kaynaklar (t-test)

Romantik ilişki değişkenine göre Manevi Kaynakların algıları katılan bireylere göre anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p=,005$). Romantik ilişkisi olmayanlar ile maneviyat arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Manevi Kaynakların alt boyutlarından Din alt boyutu ile romantik ilişkisi olmayanlar arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Romantik ilişki değişkenine ‘yok’ cevabını verenler ($M=3,42$) ile din boyutu arasında anlamlılık tespit edilmiştir.

3.5.8. Manevi Kaynaklar ve İnternet Kullanımı

		N	Mean	df	F	p
MK_Ort	2-3 saat	174	3,4993	2	3,489	0,031
	4-5 saat	213	3,3371	497		
	6 ve üzeri	113	3,2566	499		
MK_Din	2-3 saat	174	3,4636		3,861	0,022
	4-5 saat	213	3,2582			
	6 ve üzeri	113	3,0354			
MK_Doğa	2-3 saat	174	3,5029		1,968	0,141
	4-5 saat	213	3,3662			
	6 ve üzeri	113	3,2493			
MK_İnsan	2-3 saat	174	3,6159		0,553	0,576
	4-5 saat	213	3,5250			
	6 ve üzeri	113	3,6121			
MK_Aşkım	2-3 saat	174	3,4148		2,553	0,079
	4-5 saat	213	3,1987			
	6 ve üzeri	113	3,1298			

Tablo 3.26: İnternet Kullanım durumuna göre Manevi Kaynaklar (ANOVA)

Tablo incelendiğinde Manevi Kaynaklar ile internet kullanımı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. 2-3 saat internet kullanım düzeyi anlamlı farklılık bulunmuştur. Manevi Kaynakların alt boyutlarından Din boyutu ile 2-3 saat düzeyinde arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

3.6. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamı ve Manevi Kaynaklar Arasındaki İlişki

		YA_Ort	BİF_Ort	MK_Ort
YA_Ort	Pearson C.	1	,224**	,405**
	Sig. (2-t)		0	0
	N	500	500	500
BİF_Ort	Pearson C.	,224**	1	,129**
	Sig. (2-t)	0		0,004
	N	500	500	500
MK_Ort	Pearson C.	,405**	,129**	1
	Sig. (2-t)	0	0,004	
	N	500	500	500

Tablo 3.27: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Manevi Kaynaklar İlişkileri (Korelasyon)

3.7. Bilinçli Farkındalık, Yaşamın Anlamın Alt Boyutları ve Manevi Kaynakların Alt Boyutları Arasındaki İlişki

		AV_Ort	AA_Ort	BİF_Ort	MK_Din	MK_Doğa	MK_İnsan	MK_Aşkm
AV_Ort	Pear.	1	,141**	,403**	,364**	,258**	,249**	,237**
	Sig. 2		0	0	0	0	0	0
	N	500	500	500	500	500	500	500
AA_Ort	Pear.	,141**	1	0,008	,160**	,175**	,248**	,208**
	Sig. 2	0		0,856	0	0	0	0
	N	500	500	500	500	500	500	500
BİF_Ort	Pear.	,403**	0,008	1	,204**	0,04	0,02	0,08
	Sig. 2	0	0,856		0	0,369	0,649	0,075
	N	500	500	500	500	500	500	500
MK_Din	Pear.	,364**	,160**	,204**	1	,297**	,212**	,518**
	Sig. 2	0	0	0		0	0	0
	N	500	500	500	500	500	500	500
MK_Doğa	Pear.	,258**	,175**	0,04	,297**	1	,351**	,379**
	Sig. 2	0	0	0,369	0		0	0
	N	500	500	500	500	500	500	500
MK_İnsan	Pear.	,249**	,248**	0,02	,212**	,351**	1	,441**
	Sig. 2	0	0	0,649	0	0		0
	N	500	500	500	500	500	500	500
MK_Aşkm	Pear.	,237**	,208**	0,08	,518**	,379**	,441**	1
	Sig. 2	0	0	0,075	0	0	0	
	N	500	500	500	500	500	500	500

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tablo 3.28: Yaşamın Anlamı, Bilinçli Farkındalık ve Manevi Kaynakların Alt Boyutları Arasındaki İlişki (Korelasyon)

Tabloyu incelediğimizde Yaşamda Anlam ile Bilinçli Farkındalık düzeyinde pozitif bir anlamlılık görülmektedir ($r=,224$). Yaşamda Anlam arttıkça Bilinçli Farkındalık düzeyi de artmaktadır. Yaşamda Anlamın alt boyutlarında Anlamın Varlığı ile Bilinçli Farkındalık arasında da anlamlılık bir farklılık vardır ($r=,394$). Yaşamda Anlamın Varlığı arttıkça Bilinçli Farkındalık düzeyi de artmaktadır. Fakat Yaşamda Anlamın alt boyutlarından Yaşamda Anlam Arayışı boyutu ile düşük düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir ($r=,008$). Verileri incelediğimizde Yaşamda Anlam ile Manevi Kaynaklar arasında da pozitif bir ilişki bulunmaktadır ($r=,405$). Yaşamda Anlamın alt boyutlarından Yaşamda Anlamın Varlığı ile Manevi Kaynakların alt boyutları olan Din, Doğa, İnsan ve Aşkın arasında da anlamlı bir ilişki vardır. Yaşamda Anlamın Varlığı arttıkça Manevi Kaynakların kullanımı artmaktadır. Yaşamda Anlam Arayışı ile Manevi Kaynakların alt boyutları olan Din, Doğa, İnsan ve Aşkın arasında da anlamlı ilişki bulunmaktadır. Yaşamda Anlam Arayışı arttıkça Manevi Kaynakların kullanımı artmaktadır. Tablo 23'teki verilere göre Bilinçli Farkındalık ile Manevi Kaynakların alt boyutları olan Din, Doğa, İnsan ve Aşkın arasında da pozitif yönde anlamlı bir farklılık mevcuttur. Buna göre Bilinçli Farkındalık düzeyi arttıkça Manevi Kaynakların kullanımı artmaktadır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA VE SONUÇ

4.1. TARTIŞMA

Araştırmanın kapsamı, Z kuşağında yer alan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyi, yaşamda anlam algısı ve manevi kaynaklar tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi şeklindedir. İlk olarak araştırma ölçekleri ile sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki, daha sonra ölçeklerimizin birbiriyle ilişkileri istatistiksel olarak incelenmiştir.

Bilinçli farkındalık ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların “24 yaş” aralığında olanların daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Yaş ilerledikçe büyüme ve gelişmeye bağlı olarak bilinçli farkındalık düzeyi artmaktadır. Bireylerin yaş düzeyi arttıkça bilinçli farkındalığın artması merak ve yeni deneyimlere açıklık sağlayacağı düşünülmektedir. Literatüre bakıldığında bilinçli farkındalık ile yaş arasında anlamlı ilişki bulunmamaktadır (Josefsson vd., 2011:49-58; Kınay, 2013:71). Bireylerde yaş ilerledikçe bilinçli farkındalık düzeyinde artış olduğu düşünülmektedir.

Bilinçli farkındalık ile anne-baba tutumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Anne baba tutumu değişkeninde “ilgili” aralığında olanların Bilinçli Farkındalık düzeyi yüksek puan alınmıştır. Bu bağlamda ilgili anne baba tutumu bilinçli farkındalığı arttırmaktadır. Literatürde duyarlı ebeveyn tutumu ile bilinçli farkındalık arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir (Pepping vd., 2015: 27). Bir başka çalışmada olumlu ebeveyn ile bilinçli farkındalık pozitif ilişkidir (Chen vd., 2020:16). Bireylerin anne babalarıyla iyi ilişki de olması şimdiki ana odaklanmalarını yükseltmiştir.

Bilinçli Farkındalık ile cinsiyet değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak kadınlar erkelerden daha yüksek puan almıştır. Cinsiyet değişkenine göre farklılaşma göstermemesi Z kuşağı bireylerinin yaşadıkları zaman diliminde dikkat ve farkındalık düzeylerinin birbirine benzediği görülmektedir. Literatür incelendiğinde çalışmamızı destekler niteliktedir (Albayrak, 2015; Babahanoğlu, 2016; Bayram, 2019; Çelikler, 2017; Durusoy, 2019). Lise öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Güldal, 2019). Buna göre bilinçli farkındalık cinsiyete bağlı olmadan ortaya çıkmaktadır.

Bilinçli Farkındalık ile anne-baba eğitim durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak anne eğitim değişkeninde “okur yazar olmayan” düzey, baba eğitim değişkeninde ise “ortaokul” düzeyi yüksek puan almıştır. Bu duruma göre eğitim

düzeyi arttıkça bilinçli farkındalığın yükselmediği gibi eğitim düzeyi azaldıkça bilinçli farkındalığın da düşük olacağı anlamı gelmemektedir. Bu bağlamda ailenin eğitim düzeyinden bağımsız olarak bilinçli farkındalık gerçekleşebilir. Literatürde ise üniversite öğrencileriyle yapılan çalışmada anne baba eğitim durumu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (Kınay, 2013: 71). Buna göre bilinçli farkındalıkla anne baba eğitiminin ilişkili olmadığı yorumu yapılabilir.

Bilinçli Farkındalık ile aile gelir durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak gelir durumu değişkeninde “9001-12000” düzeyi daha yüksek puan almıştır. Buna göre orta gelir grubundan anlam algısı yüksektir. Araştırmanın gelir durumu düzeyleri yapılan tarihteki asgari ücret dikkat alınarak belirlendiğini belirtmek gerekir. Belirtilen tarihte asgari ücret “2.825.90” şeklindedir (*aile.gov.tr*, 21.09.2021). Aile gelir durumunda yaşam koşulları düşük veya yüksek olmasından bağımsız bilinçli farkındalık gerçekleşebilmektedir. Literatürde sosyoekonomik düzeyin bilinçli farkındalıkla ilişkili olmadığı görülmüştür (Yıkılmaz & Demir Güdül, 2015: 309).

Bilinçli Farkındalık ile romantik ilişki değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Romantik ilişki değişkeninde katılımcıların “var” cevabı daha yüksek puan almıştır. Yaşamdaki olaylara karşı verilen duygusal tepkiler sahip olunan bilinçli farkındalıkla nesnel biçimde değerlendirilir. Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireyler sorunlara odaklanmak yerine çözüm yollarını araştırmaktadır (Germer vd., 2005). Romantik ilişki, yaşam olaylarına karşı bireyi desteklediği düşünülmektedir. Ancak elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalığın düzeyi bireyin sahip olduğu romantik ilişkiden bağımsız olduğu göstermektedir.

Bilinçli Farkındalık ile internet kullanım süresi değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. İnternet kullanım süresi değişkeninde katılımcılar “2-3 saat” aralığında yüksek puan aldıkları tespit edilmiştir. Farkındalık, kişinin dikkatini kasıtlı bir şekilde yönlendirerek kendini kontrol etmeyi destekler (Holas ve Jankowski, 2013: 2). Kendini kontrol edememe durumu daha düşük farkındalıkla ilişkilidir (Du vd., 2021: 3). Buna göre internet kullanım süresinin azalması bireylerin bilinçli farkındalık düzeyini arttırmaktadır.

Yaşamın Anlamı ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş değişkeninde katılımcıların “24 yaş”ında olanların daha yüksek puan aldıkları görülmüştür. Yaş ilerledikçe anlam algısı düzeyi gelişimsel bir bağlamda arttığı görülmektedir. Üniversite dönemindeki Z kuşağı bireyleri bağımsızlık kazandıkça gelişimsel faktörler onları kendini keşfetme ve derinlemesine düşünme arayışına girmelerini etkilediği (Chickering vd., 2005) belirtilmiştir. Bireylerin yaş arttıkça anlam algısının da arttığı görülmektedir (Reker, 2005:71-85).

Yaşamın Anlamı ile aile gelir durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Gelir durumu değişkeninde “3001-6000” düzeyinde Yaşamın Anlamı algısı yüksektir. Ailenin ekonomik düzeyi yaşamda anlam algısını etkilemiştir. Bu bağlamda gelir durumu düşük ve orta düzeyde olanların yaşamda anlam algısının yüksek olduğu görülmektedir. Anlam arayışı alt boyutundaki artış düşük gelir seviyesinde görülmüştür. Literatürde bireylerin kendilerini ekonomik olarak güvende hissetmeleri yaşamın anlamını etkilemiştir (Scheffold vd., 2014:472-480). Bir çalışmada sosyoekonomik düzeyin düşük ve orta düzeyi ile yaşamın anlamı arasında bir ilişki olduğu görülmektedir (Yıkılmaz ve Demir Güdül, 2015:309). Bir başka çalışmada orta ve yüksek gelire sahip olan bireyler daha yüksek puan almıştır (Bahadır, 1999:120). Gelir durumu ile anlamlı ilişki olmadığı gösteren çalışmalar da mevcuttur (Çakmak, 2018; Tarhan, 2020; Taşdibi Ünlü, 2019; Yüksel, 2013). Dolayısıyla ailenin düşük ve orta gelir düzeyine sahip olması yaşamın anlam algısı yükseltmiştir.

Yaşamın Anlamı ile cinsiyet değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Cinsiyet grupları arasında anlam ihtiyacının farklılaşmadığı görülmektedir. Cinsiyet değişkeninde kadınlar erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Bunun sebebi kadınların duyguları tanıma, anlama becerileri ilişkili olduğu düşünülmektedir. İlgili literatürde yaşamda anlam algıları cinsiyete göre farklılaşma olmadığını destekleyen bulgular görülmüştür. (Altıparmak, 2019; Aydın, 2019; Bulut, 2019; Bahadır, 2019; Baş & Hamarta, 2015; Çakmak, 2018; Çamur, 2014; H. Demir, 2022; Y. Demir, 2017; Demirbaş, Ç., 2010; Tarhan, 2020; Topuz, 2016; Yüksel, 2013) Ancak bazı çalışmalarda anlamlı farklılık bulunmuştur. Öğretmen grubuyla gerçekleşen bir çalışmada aranan anlam duygusunun erkeklerde kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Taş, 2011). Lisans öğrencileriyle yapılan bir çalışmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek anlam duygusu (Kıraç, 2013) bulunmuştur. Bu bağlamda cinsiyet değişkeni bakımından yaşamda anlam arasında farklılık olmamasının aynı dönemde yaşayan bireylerin sorunları, beklentileri, teknoloji kullanımları kadın ve erkeğin birbirine benzer olmasından kaynaklandığı düşünülebilir.

Yaşamın Anlamı ile anne-baba tutumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. “İlgisiz” düzeyde anne-baba tutumuna sahip bireylerde yaşamda anlam bulma düzeyi yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde ilgisiz ve demokratik anne baba tutumuna sahip bireylerin yaşamda anlam puanı daha yüksektir (Dursun, 2019:74). Bir başka araştırmada otoriter anne baba tutumu daha yüksek yaşamda anlam puanı almıştır (Yüksel, 2013:107).

Yaşamın Anlamı ile anne-baba eğitim durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Anne eğitim durumunda “okur yazar olmayan” düzey, baba eğitim

düzeyinde ise “lise” düzeyi yüksek puan almıştır. Anne-baba eğitim durumu değişkeni bakıldığında yaşamdaki anlam algısı eğitimin artmasıyla doğru orantılı olmadığı görülmektedir. Ailenin eğitim düzeyinden bağımsız olarak anlam algısı gerçekleşebileceği görülmektedir. Literatürde anne baba eğitim düzeyi arasında anlamlı farklılaşma olmadığı gösteren çalışmalar mevcuttur (Dursun, 2019:72).

Yaşamın Anlamı ile romantik ilişki değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Romantik ilişki değişkeninde “yok” cevabını verenlerin anlam algısı yüksektir. Literatürde yaşamın anlamı bireylerin yaşamlarında amaç, tutarlılık ve anlam duygusu deneyimleme derecesidir (Steger, 2009). Romantik ilişkilerin önemli bir anlam kaynağı, anlam destekleme veya zayıflatma yönü olabilir (Van Tongeren vd., 2015). Araştırmada elde edilen bulgulara göre bireyin yaşamın anlam algısı romantik ilişkiden bağımsız olarak var olabilmektedir.

Yaşamın Anlamı ile internet kullanım süresi değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaşamın anlamı alt boyutlarından anlam varlığında “2-3 saat” aralığında olanlar yüksek puan almıştır. Literatürde üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada sosyal medya bağımlılığı ve yaşamın anlamı arasında anlamlı ve düşük düzeyde negatif ilişki bulunmuştur (Koçak ve Traş, 2021: 1627). Bulgularımıza göre internette geçirilen süre yaşamın anlamını etkilememektedir.

Manevi Kaynaklar ile anne-baba eğitim durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Manevi kaynaklar algılarında ise annenin eğitim durumunda “okur yazar olamayan” düzey, babanın eğitim durumunda “ortaokul” düzeyi daha yüksek puan almıştır. Manevi kaynaklara karşı tutumun eğitimden bağımsız gerçekleşebildiği görülmektedir. Literatürde evli ve bekar bireyler üzerinde yapılan bir çalışmada anne baba eğitim durumu ile maneviyat düzeyinde farklılaşma bulunmamıştır (Dursun, 2019:74).

Manevi Kaynaklar ile aile gelir durumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Ailenin gelir durumu “3001-6000” ve “9001-12000” düzeyinde Manevi Kaynaklar algıları yüksek puan alındığı tespit edilmiştir. “3001-6000” düzeyinde din maneviyatı, “9001-12000” düzeyinde ise aşkınlık maneviyatının puanı yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre refah seviyesinin azalması veya artmasıyla maneviyat kaynaklarında değişiklik olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni maneviyatın beklenildiği gibi her gelir düzeyinden bireylerin ihtiyacı olmasıdır. Dolayısıyla maneviyat aile gelirinden bağımsız olduğu şeklinde değerlendirilebilir.

Manevi Kaynaklar ile anne- baba tutumu değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. “İlgisiz” anne baba tutumu düzeyinde Manevi Kaynaklar algıları yüksek

puan aldığı tespit edilmiştir. Ebeveyn tutumu farkındalık düzeyinde ve manevi gelişimde önemli bir role sahip olduğu düşünülmektedir. Literatürde bulgularımızın aksine “ilgili” anne baba tutumuna sahip bireyler maneviyat düzeyinden yüksek puan almıştır (Dursun, 2019:74). Araştırmada “ilgisiz” anne baba tutumuna sahip olan bireylerin yaşamlarında daha büyük bir anlam ve güç ihtiyacı hissetmesi olabilir.

Manevi Kaynaklar ile romantik ilişki değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Romantik ilişki değişkenine “yok” cevabını verenlerin puanları yüksektir. Bireyin yaşamda karşılaşılan yeni durumlar karşısında iç dünyasının değişimleri aile, arkadaş veya özel bir kişinin desteğiyle de ilişkili olabilmektedir. Ancak maneviyat bireyin iç dünyasını, yaşamın anlamını ve yaşam tarzını belirleyen daha yüce bir güçle yakınlık kurmaktır. Buna göre bireylerde din maneviyatı algısı yüksek olanların romantik ilişkisinin olmaması olumlu yönde olduğu öngörülmektedir.

Manevi Kaynaklar ile internet kullanım süresi değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. İnternet kullanım süresi değişkeninde “2-3 saat” kullanım düzeyinde daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Manevi kaynakların alt boyutlarından din maneviyatında “2-3” saat düzeyinde anlamlılık vardır. Bu bağlamda “2-3 saat” arasında vakit geçirenlerin din maneviyatı yüksektir. İnternette geçirilen sürenin maneviyattan bağımsız olmadığı görülmektedir. İnternet kullanım süresinin azalması Manevi Kaynakların alt boyutu olan din maneviyatı yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Manevi Kaynaklar ile cinsiyet değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak kadınlar dört alt boyutta da erkeklerden daha yüksek puan almıştır. Bunun sebebi kadın ve erkeğin kişilik ve duygusal özellikleri birbirinden farklı olmasıyla açıklanabilir. Literatürde ise manevi kaynakların kullanımları cinsiyet değişkenine göre kadınlarda erkeklerden daha fazla olduğunu belirten çalışmalar (Kent ve Pieper, 2019) mevcuttur. Buna göre kadınların dini ve manevi değerlere daha yüksek düzeyde bağlanma görülmektedir. Ancak araştırmamızda cinsiyete dayalı manevi kaynaklar algılarında anlamlı bir farklılaşma beklenmemektedir.

Manevi Kaynaklar ile yaş değişkeni arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Yaş değişkeni ise gelişimsel faktörler açısından baktığımızda üniversite dönemindeki Z kuşağı bireyleri manevi kaynaklar tutumunda farklılaşma olmadığı görülmektedir. Bu duruma bireylerin bağımsızlık kazanması, kendini keşfetme ve derinlemesine düşünme arayışına girmeleri sebep olabilir. Bireylerin maneviyatını gelişimsel bir bağlamda konumlandırmak daha uygun olacaktır (Scott, 2003).

Bilinçli Farkındalık ile Yaşamın anlamı ölçeği arasında pozitif yönde anlamlılık görülmektedir. Yaşamın Anlamı anlam varlığı alt boyutu ile Bilinçli Farkındalık düzeyi arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir. Katılımcıların anlam varlığı algısı yükseldikçe bilinçli farkındalık düzeyi artmaktadır. Bilinçli Farkındalığın en belirgin özelliklerinden biri olan gözlem, yaşantılar sonucu duygu, düşünce ve davranışlarında ortaya çıkan değişimleri fark etmektir. Literatürde farkındalık sabırlı, yargılamadan, açık bir şekilde şimdiye odaklanmak, öz farkındalık sağlamak olduğu (Shapiro vd., 2006) ifade edilmektedir. Bireylerin pozitif sağlığın sonucu kendisini ve çevresini daha iyi anladıklarında daha yüksek anlam duygusuna sahip olduğu (Steger vd., 2008) belirtilmektedir. Bilinçli Farkındalık düzeyi ile yaşamlarında neler olduğunu fark ederek ve bu doğrultuda düzenlemeler yaparak yaşamın anlamına erişiyor olabilirler. Bilinçli farkındalık ile anlam arayışı arasında düşük düzeyde pozitif ilişki görülmektedir. Bireylerin anlam arayışı yeni imkanlar ve mücadeleler elde etmesi bakımından ve anlama isteklerini arttırmış olabileceği görülmektedir. Bireylerin anlam arayışının farklı motivasyon kaynakları (Reker ve Chamberlain, 1999) olduğu ve bu kaynakların her birinin farklı ilişkileri olduğu (Steger vd., 2008) belirtilmiştir.

Yaşamın Anlamı ile Manevi Kaynaklar ölçeği arasında anlamlı pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşamın anlamı anlam varlığı alt boyutu ile manevi kaynaklar din, doğa, insan ve aşkın maneviyatı alt boyutları arasında anlamlı pozitif yönde ilişki mevcuttur. Katılımcıların yaşamın anlamı anlam varlığı algısı arttıkça manevi kaynakların din, doğa, insan ve aşkın boyutları kullanılmıştır. Bu bağlamda din maneviyatı ile anlam varlığı daha yüksek olduğu görülmektedir. Manevi kaynaklar bireyin bir anlam ve amaç duygusunu geliştirmek için bir araç görevi görebilmektedir. Literatürde kişisel dua, kutsal kitap ve örgütsel katılım gibi maneviyatın çeşitli yönleri arasında doğrudan ilişkiler olduğu (Francis ve Burton, 1994) belirtilmektedir. Maneviyat, hayatın zorlukları karşısında amaç, bakış açısı ve anlam sunma kapasitesine sahiptir (Koenig, 2010). Lise öğrencileri arasında yapılan bir çalışmada yaşam amacı ile mutluluk arasında güçlü ve pozitif ilişkisi bulunmuştur. Ayrıca dindarlık, amaç ile mutluluk arasında ilişkiye aracılık etmiştir (French ve Joseph, 1999). Bir başka çalışmada maneviyat kişinin bir topluluğa dahil olma ve gönüllü hizmetle ilişkili olduğu (King ve Benson, 2006) belirtilmiştir. Bu bağlamda değerlerin geliştirilmesi bir anlam duygusuna ve amaca yol açabilir. Maneviyat, anlam amacı ve arayışının yanı sıra umut, destek gibi duygusal yönler üzerinde etkisi olduğu görülmektedir.

Bilinçli Farkındalık ile Manevi Kaynaklar arasında anlamlı pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Manevi kaynakların alt boyutu olan din maneviyatı arasında pozitif anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuca göre araştırmamıza katılan Z kuşağı

bireylerinden farkındalığı yüksek olanların kullandıkları maneviyat kaynağının din maneviyatı olduğu görülmektedir. Maneviyat ve farkındalık her insanda potansiyel olarak var olduğu düşünülmektedir. Literatürde maneviyatın fiziksel ve zihinsel sağlığa olumlu etkileri olduğu belirtilir (Fredrickson vd., 2008; Koenig vd., 2012; Seligman, 2012). Yapılan çalışmalar incelendiğinde maneviyat merak, barış, nezaket, liderlik, iyimserlik, umut, affetme, hoşgörü, empati, şükran, öz düzenleme ve depresyon düşüklüğü gibi olumlu duygu, değer ve davranışlarla ilişkili olduğu belirtilmektedir. Maneviyat, algılanan stres ile psikolojik sağlık arasındaki ilişkiye aracılık etmektedir (Reutter ve Bigatti, 2014). Farkındalığın birleşenlerinde şefkat ve empatinin başkalarıyla olan bağı güçlendirebilir (Langer, 1993). Bu nedenle farkındalık, başkalarıyla gelişmiş bir güven ve yakınlık duygusu oluşturabilir (Kabat-Zinn, 1994). Bireylerin yaşamları boyunca sıkıntı ve çatışma zamanlarında baş edebilecek becerilerle kuşatmasıdır. Bireylerin sahip olduğu yüksek manevi değer sorunlara baş etmede bir beceri olarak görülmektedir (Eryücel, 2013). Bu bağlamda maneviyatın doğasında bulunan farkındalık duygusu kişinin dünyanın bir parçası olma özelliğini geliştirmesini sağlıyor olabilir. Ayrıca maneviyat dünyevi uygulamaları kolaylaştırabilecek farkındalık oluşturma da sebep olabilir. Manevi olarak farkında olma kapasitesi ortaya çıkan manevi deneyimlerin desteklenebileceği öngörülmektedir.

Z kuşağındaki bireyleri erken gelişim dönemlerinden itibaren her şeyin teknoloji aracılığıyla olduğu bir dünyada yaşamaktadır. Bahsedilen kuşaktaki bireylerin tespit edilen özellikleri tutum, davranış ve eylemlerini etkilediği bu alanda yapılan çalışmalarda belirtilmiştir. Manevi kaynaklar. Z kuşağı bireylerine karşılaştıkları manevi zorluklarda yardımcı olabilir. Yaşam deneyimleri, inançları, değerleri ve alışkanlıkları önceki kuşaklardan farklıdır. Günlük yaşamlarını şekillendirmesi için farkındalık, anlam ve manevi kaynaklara ihtiyaç duyacaklardır.

4.2. SONUÇ

2000 ve sonrası doğanlar günümüzün bilgi teknolojisi çağında doğan insanlara Z kuşağı/dijital kuşak denilmiştir. Kolaylık sağlayan bilgi teknolojisi Z kuşağından gençlerin yaşam biçimini önemli ölçüde etkilediği görülmektedir. Z kuşağı bireyleri bilinçli farkındalık sayesinde kendi içinde ve etrafındaki olayların farkına vardıkları görülmektedir. Bilinçli farkındalık, bireyde var olan dikkati yönlendirebilme becerisini geliştirmeyi esas almaktadır. Bilinçli farkındalık arttıkça kişinin olaylara farklı yönleriyle değerlendirmeyi, olumsuz bir durumla karşılaşınca farklı bakış açısıyla ele almayı ifade etmektedir. Bireylerin yaşadıkları deneyimleri anlamlandırma ihtiyacı olduğu belirtilmiştir. Bu anlamlandırma çabası anlam varlığını geliştirmek ya da anlam arayışı halinde ortaya çıkmaktadır. Kişinin yaşamına yön veren ve anlam vermeyi sağlayan kaynak manevi unsurlardır. Maneviyat ise yaşamsal deneyimleri desteklemeye yardımcı olduğu görülmektedir.

Bu araştırma Z kuşağı bireylerinin bilinçli farkındalık düzeyleri, anlam algıları ile manevi kaynaklar tutumları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada elde edilen bulgulara göre bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynaklar arasında anlamlı pozitif yönde bir ilişki söz konusudur. Bazı demografik değişkenlerle farklılaşma olduğu saptanmıştır. Araştırmanın bulgularını genel olarak değerlendirdiğimizde Z kuşağı bireylerinde daha fazla farkındalık anlam algısını arttırdığını göstermektedir. Bu bağlamda farkındalıkla anlam varlığı alt boyutu düzeyinde pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken anlam arayışı alt boyutu düzeyinde de pozitif yönde anlamlı bir ilişki mevcuttur. Bilinçli farkındalık düzeyi artarken manevi kaynaklar tutumunun arttığı saptanmıştır. Farkındalığın artmasıyla katılımcıların din maneviyatı alt boyutu tutumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Katılımcıların yaşamın anlamı alt boyutlarından anlam varlığı ve arayışı algısı arttıkça din, doğa, insan ve aşkın manevi kaynaklar kullanımında artış görülmektedir.

Araştırmada elde edilen sonuçlar şu şekilde:

- Bilinçli farkındalık düzeyi yaş ilerledikçe arttığı tespit edilmiştir.
- Bilinçli farkındalık düzeyini “ilgili” anne baba tutumu arttırmıştır.
- Yaşamın anlam algısı yaş düzeyi arttıkça yükselmektedir. Yaş arttıkça anlam varlığı alt boyutu yükseltmiştir.
- Yaşamın anlam algısı ailenin düşük gelir durumunda yüksektir. Düşük gelir düzeyi anlam arayışı alt boyutunu arttırmıştır.

- Anne eğitim durumu “okur yazar değil” ve “ortaokul” baba eğitim durumu manevi kaynaklar kullanımını arttırmıştır. Anne eğitim durumu “okur yazar değil” din ve aşkın maneviyatı alt boyutlarını arttırırken, baba eğitim durumun “ortaokul” din ve doğa maneviyatı alt boyutlarını arttırmıştır.
- Anne ve babanın “ilgisiz” tutumu manevi kaynaklar kullanımını arttırmıştır. Anne ve babanın “destekleyici” tutumu din maneviyatı alt boyutunu, “ilgisiz” anne ve baba tutumu insan maneviyatı alt boyutunu kullanımını arttırmıştır.
- Aile geliri düşük olan bireylerin manevi kaynaklar kullanımı artmaktadır. Düşük aile geliri din maneviyatı alt boyutunu, yüksek aile geliri ise aşkınlık maneviyatı alt boyutunu arttırmaktadır.
- Manevi kaynakların kullanım düzeyi romantik ilişkisi olmayanlarda yüksektir. Romantik ilişkisi olmayanlarda olan din maneviyatı alt boyutu yüksektir.
- Manevi kaynakların kullanımı internet kullanım süresini azaltmaktadır. İnternet kullanım süresini din maneviyatı alt boyutunu arttırmıştır.

Sonuç olarak elde edilen bulguların literatürde yapılacak farklı bilimsel araştırmalarla desteklenmesinin gerekli olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmanın sonuçları üniversite öğrencilerinin katılımlarıyla gerçekleştiği için daha geniş kitleye genellenemeyebilir. Araştırma belli bir zaman aralığında yapılmıştır. Farklı zaman dilimlerinde veya gruplar üzerinde sonuçların değişip değişmediğini saptamak amacıyla çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynaklar farklı psikolojik ve demografik değişkenlerle ilişkisi konusunda çalışmalar yapılabilir.

KAYNAKÇA

- aile.gov.tr, <http://www.aile.gov.tr/asgari-ucet/asgari-ucet-2021>. (erişim tarihi: 21.09.2021).
- Aldwin, C. M., Park, C. L., Jeong, Y.-J., & Nath, R. (2014). Differing pathways between religiousness, spirituality, and health: A self-regulation perspective. *Psychology of Religion and Spirituality*, 6, 9-21.
- Altuntuğ, N. (2012). Kuşaktan Kuşağa Tüketim Olgusu ve Geleceğin Tüketici Profili. *Organizasyon ve Yönetim Bilimleri Dergisi*, 4(1), Article 1.
- Aydın, A. (2002). *Yaşadığımız Dünya*. Alfa Yayınları. İstanbul.
- Aydın, G. Ç., & Başol, O. (2014). X ve Y KuşağıI: Çalışmanın Anlamında Bir Değişme Var mı? *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 4(4), Article 4.
- Ayten, A. (2015). *Psikoloji ve Din Psikologların Din ve Tanrı Görüşleri*. İz Yayıncılık. İstanbul.
- Ayten, A., & Köse, A. (2019). *Din Psikolojisi*. Timaş Yayınları. İstanbul.
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Bahadır, A. (1999). *Hayatın Anlam Kazanmasında Psiko-sosyal Faktörler ve Din* [Doktora Tezi]. Uludağ Üniversitesi. Bursa.
- Bahadır, A. (2021). *İnsanın Anlam Arayışı ve Din*. İnsan Yayınları. İstanbul.
- Bash, A. (2004). Spirituality: The emperor's new clothes? *Journal of Clinical Nursing*, 13(1), 11-16.
- Batman, E. (2008). *Yaşamın Zorluklarıyla Başa Çıkma Kader İnancının Rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı / Din Psikolojisi. Adana.

- Berkup, S. B. (2014). Working With Generations X And Y In Generation Z Period: Management Of Different Generations In Business Life. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(19), 218-229.
- Bodhi, B. (Ed.). (2003). *A Comprehensive Manual of Abhidhamma* (Buddhist Publication Society, Sri Lanka edition). Pariyatti Publishing. Seattle.
- 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.
- Burkhardt, M. A., & Nagai-Jacobson, M. G. (2001). *Spirituality: Living Our Connectedness* (1st edition). Delmar Cengage Learning. Albany, NY.
- Camcı, C. (2015). *Heidegger'de Zaman ve Varoluş*. Bıblhotech Yayınları. Ankara.
- Chen, G., He, J., Cai, Z., & Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review*, 119, 105698.
- Çakmak, A. (2018). *İse öğrencilerinde DKAB eğitimi ile hayatı anlamlandırma arasında dindarlık ve sorumluluğun aracılık rolünün incelenmesi*. Doktora Tezi. Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü İlköğretim Din Kültürü ve Ahlak Bilgisi Eğitimi Ana Bilim Dalı. Erzurum.
- Çalışkan, S. (2021). *Z kuşağında deizm algısı ve deistliğe yönelten sosyolojik faktörler*. Yüksek Lisans Tezi. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi / Lisansüstü Eğitim Enstitüsü / Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı. Çanakkale.
- Çetinkaya, B., Altundağ, S., & Azak, A. (2007). Spiritüel bakım ve hemşirelik. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 8(1), 47-50.
- Delgado, C. (2005). A Discussion of the Concept of Spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162.

- Dökmen, Ü. (2022). *Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak Evrenle Uyumlaşma Sürecinde Varolmak, Gelişmek, Uzlaşmak*. Remzi Kitabevi. İstanbul.
- Du, J., Kerkhof, P., & Koningsbruggen, G. M. van. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PLOS ONE*, 16(8), 1-25.
- Dursun, N. (2019). *Evli ve bekar bireylerin yaşamın anlamı ve maneviyat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi. İstanbul.
- Düzgüner, S. (2013). *Maneviyat algısı ve diğer kâmlıkla ilişkisi: Kan bağışi örneğinde Türkiye ve Amerika karşılaştırmalı nitel bir araştırma*. Doktora Tezi. Necmettin Erbakan Üniversitesi / Sosyal Bilimler Enstitüsü / Felsefe ve Din Bilimleri Ana Bilim Dalı / Din Psikolojisi. Konya
- Egnatoff, W. J. (1999). Growing Up Digital. The Rise of the Net Generation. *Education and Information Technologies*, 4(2), 203-205.
- Ekblad, A. G. (2008). *Effects of mindfulness training on emotional regulation and attention* [Unpublished doctoral dissertation.]. Duke University. ABD.
- Elkins, D. N., Hedstrom, L. J., Hughes, L. L., Leaf, J. A., & Saunders, C. (1988). Toward a Humanistic-Phenomenological Spirituality: Definition, Description, and Measurement. *Journal of Humanistic Psychology*, 28(4), 5-18.
- Eryücel, S. (2013). *Yaşam Olayları ve Dini Başa Çıkma*. Doktora Tezi.. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Flugel Colle, K. 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.
- Fox, C. (2017). *"I Find That Offensive!"* Biteback Publishing. London.

- Francis, L. J., & Burton, L. (1994). The Influence of Personal Prayer on Purpose in Life Among Catholic Adolescents. *Journal of Beliefs & Values*, 15(2), 6-9.
- Frankl, V. E. (1996). *Duyulmayan Anlam Çılgılığı* (S. Budak, Çev.). Öteki Yayıncılık. İstanbul.
- Frankl, V. E. (2019). *İnsanın Anlam Arayışı*. Okuyan Us Yayın. İstanbul.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.
- French, S., & Joseph, S. (1999). Religiosity and its association with happiness, purpose in life, and self-actualisation. *Mental Health, Religion & Culture*, 2(2), 117-120.
- Germer, C. (2004). What is Mindfulness? *Insight Journal*, 22.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. The Guilford Press. New York, NY, US.
- Gethin, R. (2011). On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 263-279.
- Gilbert, P., & Tirsch, D. (2009). Emotional memory, mindfulness and compassion. *Clinical handbook of mindfulness* (ss. 99-110). Springer Science + Business Media.
- Gökçe, S., & Tekin, İ. (2021). Z Kuşağının Dindarlık Eğilimleri. *Talim*, 5(2), 182-205.
- Gürsu, O., & Özokudan, F. S. Ö. (2019). Ergenlerde Dindarlık, Narsizm ve Özgüven. *Turkish Academic Research Review*, 4(4), Article 4.
- Hanh, T. N. (2013). *Farkındalığın Mucizesi* (F. Gülfidan, Çev.). Kuraldışı Yayınları. İstanbul.
- Hiçdurmaz, D., & Öz, F. (2013). Stresle Başetmenin Bir Boyutu Olarak Spiritüelite. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 16(1), 50-56.
- Hill, P. C., Pargament, K. II., Hood, R. W., McCullough, M. E., Jr., Swyers, J. P., Larson, D. B., & Zinnbauer, B. J. (2000). Conceptualizing Religion and Spirituality: Points of

- Commonality, Points of Departure. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 30(1), 51-77.
- Holas, P., & Jankowski, T. (2013). A cognitive perspective on mindfulness. *International Journal of Psychology*, 48(3), 232-243.
- Horozcu, Ü. (2010). Tecrübî Araştırmalar Işığında Dindarlık ve Maneviyat ile Ruhsal ve Bedensel Sağlık Arasındaki İlişki. *Milel ve Nihal*, 7(1), 209-240.
- Hökelekli, H. (2011). *Değerler Psikolojisi ve Eğitim Ailede, Okulda, Toplumda*. Timaş Yayınları. İstanbul.
- Hökelekli, H. (2017). *Din Psikolojisine Giriş*. DEM Yayınları. İstanbul.
- Josefsson, T., Larsman, P., Broberg, A. G., & Lundh, L.-G. (2011). Self-reported mindfulness mediates the relation between meditation experience and psychological well-being. *Mindfulness*, 2(1), 49-58.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hachette Books. New York.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hachette UK.
- Kabat-Zinn, J., Williams, M., Teasdale, J., & Segal, Z. (2015). *İyi Hissetme Sanatı* (Z. H. Haktanır, Çev.). Diyojen Yayıncılık. İstanbul.
- Karasar, N. (2021). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Nobel Akademik Yayıncılık. Ankara.
- Kemp, S. *Digital 2021—Reports*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/tag/Digital+2021>. (erişim tarihi: 18.11.2021).
- Kınter, N. (2013). Din ve Maneviyatı Kavramlaştırma: Birleşme ve Ayrılma Noktaları. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 3, 85-118.

- Kımay, F. (2013). *Beş boyutlu bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçe'ye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Bilim Üniversitesi. İstanbul.
- King, P. E., & Benson, P. L. (2006). Spiritual Development and Adolescent Well-Being and Thriving. İçinde *The handbook of spiritual development in childhood and adolescence* (ss. 384-398). Sage Publications, Inc. Thousand Oaks, CA, US.
- Koçak, M., & Traş, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı ile Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu ve Yaşamın Anlamı Arasındaki Yordayıcı İlişkiler. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(3), 1618-1631.
- Koenig, H. G. (2010). Spirituality and mental health. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 7(2), 116-122.
- Koenig, H., King, D., Carson, V. B., Koenig, H., King, D., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press. New York.
- Küçükcan, T., & Köse, A. (2000). *Doğal Afetler ve Din (Marmara Depremi Üzerine Psiko-Sosyolojik Bir İnceleme)*. İsam / İslam Araştırmaları Merkezi. İstanbul.
- Langer, E. J. (1993). A mindful education. *Educational Psychologist*, 28, 43-50.
- Lapierre, L. L. (1994). A model for describing spirituality. *Journal of Religion and Health*, 33(2), 153-161.
- Lykins, E. L. B., & Baer, R. A. (2009). Psychological Functioning in a Sample of Long-Term Practitioners of Mindfulness Meditation. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 23(3), 226-241.
- McCrindle, M. (2009). *The ABC of XYZ: understanding the global generations*. UNSW Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.
- Oblinger, D. G., & Oblinger, J. L. (2005). *Educating the Net Generation*.
- Ok, Ü. (2006). Türkiye'de Din Psikolojisi: Neredeyiz ve Nereye Gidebiliriz? *İslami Araştırmalar Dergisi*, 19(13).

- Ögel, K. (2012). *Farkındalık Ayrımsama ve Kabullenme Temelli Terapiler*. Hyb Yayınları. Ankara
- Özakupınar, Y. (2020). *İnsan İnanan Bir Varlık*. Ötüken Neşriyat. İstanbul.
- Özdoğan, Ö. (2006). İnsanı Anlamaya Yönelik Bir Yaklaşım: Pastoral Psikoloji. *Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 47(2), 127-141.
- Özkan, M., & Solmaz, B. (2015). The Changing Face of the Employees – Generation Z and Their Perceptions of Work (A Study Applied to University Students). *Procedia Economics and Finance*, 26, 476-483.
- Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Pargament, K. I. (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred* (Illustrated edition). The Guilford Press. New York.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2015). Individual differences in attachment and eating pathology: The mediating role of mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 75, 24-29.
- Piedmont, R. L. (1999). Does Spirituality Represent the Sixth Factor of Personality? Spiritual Transcendence and the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 67(6), 985-1013.
- Prensky, M. (2001). Digital Natives, Digital Immigrants. *On the Horizon*, 9(5), 1-6.
- Puchalski, C. M., Blatt, B., Kogan, M., & Butler, A. (2014). Spirituality and health: The development of a field. *Academic Medicine: Journal of the Association of American Medical Colleges*, 89(1), 10-16.
- Reeves, T. C. (2008). Generational differences. *Handbook of research on educational communications and technology*, 295-303.

- Reker, G. T. (2005). Meaning in life of young, middle-aged, and older adults: Factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*, 38, 71-85.
- Reker, G. T., & Chamberlain, K. (1999). *Exploring Existential Meaning: Optimizing Human Development Across the Life Span*. Sage Publications. New York.
- Reutter, K. K., & Bigatti, S. M. (2014). Religiosity and spirituality as resiliency resources: Moderation, mediation, or moderated mediation? *Journal for the Scientific Study of Religion*, 53, 56-72.
- Rickman, H. P. (1992). *Anlama ve İnsan Bilimleri* (M. Dağ, Çev.). Ankara Üniversitesi Basımevi. Ankara.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior Therapy*, 40(2), 142-154.
- Ruffin, J. E. (1984). The Anxiety of Meaninglessness. *Journal of Counseling & Development*, 63(1), 40-42.
- Runzo, J., & Martin, N. M. (2002). *Dünya Dinlerinde Hayatın Anlamı* (G. Varım, Çev.). Say Yayınları. İstanbul.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Sandage, S. J., & Harden, M. G. (2011). Relational spirituality, differentiation of self, and virtue as predictors of intercultural development. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(8), 819-838.

- Scheffold, K., Mehnert, A., Müller, V., Koch, U., Härter, M., & Vehling, S. (2014). Sources of meaning in cancer patients—Influences on global meaning, anxiety and depression in a longitudinal study. *European Journal of Cancer Care*, 23(4), 472-480.
- Scott, D. (2003). "Spirituality in Child and Youth Care: Considering Spiritual Development and "Relational Consciousness". *Child and Youth Care Forum*, 32, 117-131.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster. Australia.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14.
- Sezer, S. (2012). Yaşamın Anlamı Konusuna Kuramsal ve Psikometrik Çalışmalar Açısından Bir Bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 45, 209-227.
- Shafranske, E. P., & Gorsuch, R. L. (1984). Factors associated with the perception of spirituality in psychotherapy. *Journal of Transpersonal Psychology*, 16, 231-241.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? *Clinical handbook of mindfulness* (ss. 17-35). Springer Science + Business Media.
- Sozluk.gov.tr. (2021). <https://sozluk.gov.tr/?kelime=maneviyat>. (erişim tarihi: 15.09.2021).
- Spaniol, L. (2002). Spirituality and connectedness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 25, 321-322.
- Steger, M. F. (2009). Meaning in life. İçinde *Oxford handbook of positive psychology*, 2nd ed (ss. 679-687). Oxford University Press. New York.
- 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.

- Strauss, W., & Howe, N. (1991). *Generations: The history of America's future, 1584 to 2069*. William Morrow and Company Inc. New York.
- Strauss, W., & Howe, N. (1997). *The Fourth Turning: What the Cycles of History Tell Us About America's Next Rendezvous with Destiny*.
- Şentürk, H., & Yakut, S. (2014). Hayatın Anlamı ve Din. *Süleyman Demirel Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 33, 45-60.
- Tagore, R. (2000). *Sadhana / Yaşamın Kavranışı* (İ. Şener & Ç. Öndem, Çev.). İzdüşüm Yayınları. İstanbul.
- Tanyi, R. A. (2002). Towards clarification of the meaning of spirituality. *Journal of Advanced Nursing*, 39(5), 500-509.
- Tarhan, S. (2020). *Yaşamda Anlam, Hayat Memnuniyeti, Dindarlık İlişkisi Üzerine Bir Araştırma (Lise Öğrencileri Örneklemi)*. Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi SBE İlahiyat Anabilim Dalı Din Psikolojisi Bilim Dalı, İstanbul.
- Taşdibi Ünlü, F. (2019). *Üniversite öğrencilerinde yaşam değeri, yaşamın anlamı ve sosyal iyi olmanın mutluluğu yordamadaki rolü*. Yüksek Lisans Tezi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi. Muğla.
- Twenge, J. M. (2018). *İ-Nesli* (O. Gündüz, Çev.). Kaknüs Yayınları. İstanbul.
- Uğurlu, E. S. (2014). Hemşirelikte Manevi Bakımın Uygulanması. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3, Article 3.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness Increases Meaning in Life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55.
- Weinstein, N., Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43, 374-385.

- Westbrook, C. J., Davis, D. E., McElroy, S. E., Brubaker, K., Choe, E., Karaga, S., Dooley, M., O'Bryant, B. L., Van Tongeren, D. R., & Hook, J. (2018). Trait Sources of Spirituality Scale: Assessing trait spirituality more inclusively. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 51, 125-138.
- Westen, D. (1998). *Psychology: Mind, Brain, & Culture, 2nd Edition*. Wiley. New York.
- Wulff, D. M. (1996). The psychology of religion: An overview. İçinde *Religion and the clinical practice of psychology* (ss. 43-70). American Psychological Association.
- Yalom, I. D. (2001). *Varoluşçu Psikoterapi* (Z. İ. Babayiğit, Çev.). Kabalcı Yayınevi. İstanbul.
- Yapıcı, A. (2007). *Ruh Sağlığı ve Din / Psiko-Sosyal Uyum ve Dindarlık*. Karahan Kitabevi. Adana.
- Yıkılmaz, M., & Demir Gündül, M. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Yaşamda Anlam, Bilinçli Farkındalık, Algılanan Sosyoekonomik Düzey ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, (16) 2, 297-315.
- Yüksel, R. (2013). *Genç Yetişkinlerde Aşk Tutumları ve Yaşamın Anlamı*. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Sakarya.
- Zinnbauer, B. J., Pargament, K. I., Cole, B., Rye, M. S., Butter, E. M., Belavich, T. G., Hipp, K. M., Scott, A. B., & Kadar, J. L. (1997). Religion and Spirituality: Unfuzzifying the Fuzzy. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36(4), 549-564.

EK 1- Demografik Bilgi Formu

Değerli Katılımcı, bu anket ile Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Felsefe ve Din bilimleri alanında yürütülmekte olan yüksek lisans tez çalışması için bilimsel veri toplamak amaçlanmaktadır. Bu çalışma Z kuşağında bilinçli farkındalık, yaşamın anlamı ve manevi kaynaklar arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla hazırlanmıştır. Ankette yer alan sorulara vereceğiniz cevapların doğruluğu araştırmanın sonuçlarını doğrudan etkileyeceğinden eksiksiz ve doğru şekilde doldurmanız çalışmanın geçerliliği ve güvenilirliği açısından önemlidir. Anket formunda cevaplayacağınız soruların değerlendirmesi tarafımdan yapılacak olup hiçbir şekilde kurum ve kuruluş ile paylaşılmayacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Emine BAYRAK
Akdeniz Üniversitesi
Yüksek Lisans Öğrencisi

KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz:

Kadın

Erkek

Yaşınız:

Annenizin Eğitim Durumu:

Okur Yazar Değil

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

Babanızın Eğitim Durumu:

Okur Yazar Değil

İlkokul

Ortaokul

Lise

Üniversite

Lisansüstü

Ailenizin Gelir Durumu:

3000 ve altı

3001-6000

6001- 9000

9001-12000

12001 ve üzeri

Algılanan Anne-Baba Tutumu:

İlgili

İlgisiz

Demokratik

Destekleyici

Romantik İlişkiniz:

Var

Yok

Günde ortalama kaç saat internette vakit geçirmektesiniz:

0-1 Saat

2-3 Saat

4-5 Saat

6 Saat ve üzeri

EK 2- Anketler

BİFÖ- Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Aşağıda sizin günlük deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 6 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığınızı belirtiniz. Lütfen deneyimizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

1	2	3	4	5	6
Hemen hemen her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça Seyrek	Hemen hemen hiçbir zaman

1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.

1 2 3 4 5 6

3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.

1 2 3 4 5 6

6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.

1 2 3 4 5 6

7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatik bağlanmış gibi yapıyorum.

1 2 3 4 5 6

10. İşleri veya görevleri ne yaptığının farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.

1 2 3 4 5 6

13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.

1 2 3 4 5 6

14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.

1 2 3 4 5 6

15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.

1 2 3 4 5 6

YAÖ- Yaşamın Anlamı Ölçeği

Lütfen hayatınızı ve varoluşunuzu neyin önemli ve kayda değer hale getirdiğini düşünmek için bir dakikanızı ayırıp, olabildiğince dürüst ve kesin bir şekilde aşağıdaki ifadelere yanıt verin. Bu ifadeleri yanıtlarken, doğru veya yanlış cevapların olmadığını ve cevaplarının kişiden kişiye değişebileceğini unutmayınız. İfadeleri aşağıdaki ölçeğe göre yanıtlayınız.

Kesinlikle Çoğunlukla Kısmen Doğru veya Yanlış Kısmen Çoğunlukla Kesinlikle

Yanlış	Yanlış	Yanlış	Diyemem	Doğru	Doğru	Doğru
1	2	3	4	5	6	7

1. Hayatımın anlamını biliyorum.
2. Hayatımı anlamlı hissettirecek bir şey arıyorum.
3. Her zaman hayatımın amacını bulma arayışındayım.
4. Hayatımın net bir amacı vardır.
5. Hayatımı neyin anlamı kıldığımı bilirim.
6. Hayatım için tatmin edici bir amaç keşfettim.
7. Sürekli hayatımı kayda değer hale getirecek bir şeyler arıyorum.
8. Hayatım için bir amaç ya da misyon arıyorum.
9. Hayatımın net bir amacı yok.
10. Hayatımda bir anlam arıyorum.

Manevi Kaynaklar Ölçeği

Aşağıda sizinle ilgili ifadeler bulunmaktadır. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve sizi en iyi tanımlayan seçeneği işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur. Sizden beklenen içtenlikle cevap vererek bilimsel bir çalışmaya yardımcı olmanız. Lütfen bütün sorularla ilgili görüşlerinizi ifade ediniz. Katkılarınız için teşekkürler.

1= Hiçbir zaman 2= Bazen 3=Sıklıkla 4=Çoğu zaman 5=Her zaman

1.Tanrı'yla/kişisel inancımla bağım hayatımda bir amaç ve anlam katar.

1 2 3 4 5

2.Tanrı'yla/kişisel inancımla ilişkim hayatıma anlam katar.

1 2 3 4 5

3.Tanrı'yla/kişisel inancımla ilişkim, kim olduğuma dair en önemli parçalardan biridir.

1 2 3 4 5

4.Tanrı'yla/kişisel inancımla ilişkim yaptığım her şeyi etkiler.

1 2 3 4 5

7.Doğayla bağlantım hayatıma amaç ve anlam katar.

1 2 3 4 5

10.Doğayla ilişkim, yaptığım her şeyi etkiler.

1 2 3 4 5

14.İnsanlıkla ilişkim hayatıma anlam katar.

1 2 3 4 5

15.İnsanlıkla ilişkim, kim olduğuma dair önemli parçalardan biridir.

1 2 3 4 5

16.İnsanlıkla ilişkim yaptığım her şeyi etkiler.

1 2 3 4 5

18.İnsanlıkla olan ilişkimde sık sık yakınlık ararım.

1 2 3 4 5

24.Aşkın/Yüce'yle olan ilişkimde sık sık yakınlık ararım.

1 2 3 4 5

Ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu x

**Emine Bayrak**

16 Eylül Per 12:57



Merhaba Hocam, Ben Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisi Emine Bayrak. Doç. Dr. Sema Eryücel danışmanlığında yüksek l...

**Zümra Atalay**

Alıcı: ben ▾

24 Eylül Cum 19:20



Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.



ölçek kullanım izni

Gelen Kutusu x

**Emine Bayrak**

19 Eylül Paz 15:19



Merhaba Hocam, Ben Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisi Emine Bayrak. Doç. Dr. Sema Eryücel danışmanlığında yüksek l...

**Ferhat Yazar**

20 Eylül Pzt 14:37



Alıcı: ben ▾

Merhaba,
 Ölçeği kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar dilerim,
 Dr. Ferhat Yazar,
 Klinik Psikolog

...



Ölçek Kullanım İzni

Gelen Kutusu x

**Emine Bayrak**

12 Eylül Paz 16:36



Merhaba Hocam, Ben Akdeniz Üniversitesi Din Psikolojisi Yüksek Lisans öğrencisi Emine Bayrak. Doç. Dr. Sema Eryücel danışmanlığında yüksek l...

**Halil Eksi**

12 Eylül Paz 21:51



Alıcı: ben ▾

Merhaba Emine

Çalışmanızda kullanmanızdan memnuniyet duyarız.

İyi günler dilerim

Prof. Dr. Halil Eksi

Marmara Üniversitesi

Atatürk Eğitim Fakültesi

Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanı

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı

Göztepe Kampüsü 34722

Kadıköy İSTANBUL



EK 3- ÖZGEÇMİŞ

AD-SOYAD	Emine Bayrak
EĞİTİM DURUMU	
LİSANS	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, İlahiyat Fakültesi, İlahiyat Bölümü
Yabancı Diller	İngilizce-Arapça
İŞ DENEYİMİ	
Staj	Çanakkale Anadolu İmam-Hatip Lisesi
Çalıştığı Kurum	Şehit Volkan Canöz Anadolu İmam Hatip Lisesi (Halen devam ediyor)



