

# Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi

## Determining Mindfulness Levels in Nursing Students

ARİFE AZAK\*

Geliş Tarihi: 16.05.2017, Kabul Tarihi: 07.03.2018

### ÖZ

**Amaç:** Tanımlayıcı nitelikte olan bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirildi.

**Yöntem:** Araştırmanın örneklemini, 01 Mart-01 Mayıs 2017 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde öğrenimine devam eden ve araştırmaya katılmayı kabul eden 322 öğrenci oluşturdu. Veriler araştırmacı tarafından hazırlanan sosyodemografik verileri içeren form ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile öğrencilerden anket yöntemi ile toplandı. Verilerin analizinde frekans, yüzdelik, t testi, ki-kare ve Kruskal-Wallis testi kullanıldı.

**Bulgular:** Araştırmaya katılan öğrencilerin %77.6'sı kadın ve %26.4'ü birinci sınıf, %86.3'ünün gelir durumu orta düzeydedir. Öğrencilerin %56.5'inin doğum yeri olan ve %59.9'unun en uzun yaşadıkları bölge Ege bölgesidir. Öğrencilerin yaş ortalaması  $20.51 \pm 1.80$  ve Bilinçli Farkındalık Ölçek Puan ortalaması  $60.14 \pm 11.43$  olarak belirlenmiştir. Algılanan gelir düzeylerine göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur ( $KW=8.47, p<0.05$ ). Orta düzeyde geliri olan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları daha yüksek bulunmuştur. En uzun süre yaşanan bölgeye göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada bilinçli farkındalık puanları birbirinden farklı bulunmuştur ( $KW=14.20, p<0.05$ ). En uzun süre Karadeniz bölgesinde yaşayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Sonuç:** Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalamasının biraz üstünde olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ile öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, sınıfları ve doğum yerleri açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmazken, algılanan gelir düzeyi ve en uzun süre yaşadıkları bölge açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Bilinçli farkındalık; hemşirelik eğitimi; hemşirelik öğrencileri.

### ABSTRACT


**Aim:** This descriptive study aims to determine mindfulness levels in nursing students.

**Methods:** The study sample comprised 322 students who attended continuing education in nursing at a public university faculty of health sciences from March 1 to May 1, 2017 and agreed to participate in the research. The data were collected with the Mindful Attention Awareness Scale and a form containing sociodemographic data prepared by the researcher. Frequency, percentage, t test, chi-square and Kruskal-Wallis test were used to analyze the data.

**Results:** Of the students who participated in the survey, 77.6% were female, 26.4% were first-year students and 86.3% were middle income. The Aegean region was where 56.5% of the students lived and where 59.9% of them lived for the longest period of time. The mean age of the students was  $20.51 \pm 1.80$  and the Mindful Attention Awareness Scale score average was  $60.14 \pm 11.43$ . There was a statistically significant difference between average mindfulness scores of students when compared to their perceived income levels ( $KW=8.47, p<0.05$ ). Students with moderate income were found to have higher mindfulness scores. There was a statistically significant difference between mindfulness scores of students when grouped by which region they lived in the longest ( $KW=14.20, p<0.05$ ). Students who spent most of their lives in the Black Sea region were found to have higher levels of mindfulness.

**Conclusion:** It was found that nursing students were slightly above average in their levels of mindful awareness. While there were no significant differences in mindfulness levels with respect to students' age, sex, social status, and birthplace, there were significant differences in the perceived income level and the region where they lived the longest.

**Keywords:** Mindfulness; nursing education; nursing students.

\* A Azak, Öğretim Görevlisi   
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Denizli  
Yazışma Adresi / Address for Correspondence:  
Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü  
Kınıklı Kampüsü 20160 Denizli  
Tel: 0 258 296 43 43  
e-posta: aazak@pau.edu.tr

**B**ilinçli farkındalık çok eski bir Budist uygulamasıdır ve basitçe bilinçli yaşama sanatıdır.<sup>(1)</sup> Bilinçli farkındalık kavram olarak genellikle bireyin dikkatini şu anda olmakta olanlara yargılayıcı olmadan ve kabullenici bir biçimde odaklanabilmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>(1,2,3)</sup> Bilinçli farkındalık kişinin kendisi, toplum ve diğer insanlarla ilgili yüksek bir bilinçliliğe sahip olmasıdır. Aslında bilinçli farkındalık; uyanık olmak, kendisinin ve çevresindeki dünyanın farkında olarak katılımda bulunmak, tam ve bilinçli bir farkındalık hâlinde yaşamaktır.<sup>(4,5)</sup> Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; ruhsal ve fiziksel sağlığın, kişilerarası ilişkilerin iyi olmasını, ağrı ve stresi etkili yönetebilmeyi sağlar.<sup>(6,7)</sup>

Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını sağlayarak, bireylere sorunlarla başa çıkma, içsel ve dışsal deneyimleri kabullenme ve uzaklaşma stratejilerini öğretmeyi amaçlar.<sup>(7)</sup> Yapılmış pek çok araştırma pozitif psikolojide yer alan bilinçli farkındalık uygulamalarının stresle baş etme, öz güven ve duyarlılık, yaratıcılık, dikkat ve öğrenme üzerindeki güçlü etkisi olduğunu göstermektedir.<sup>(8,9)</sup> Weinstein, Brown ve Ryan<sup>(10)</sup> (2009) 65 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin olumlu sorun çözme yöntemlerini daha fazla kullandıkları ve stresle baş etmede daha etkili oldukları belirlenmiştir.<sup>(1)</sup> Bilinçli farkındalık temelli uygulamaların bireyin farkındalık düzeyini artırdığı, geliştirdiği ve olası stres faktörlerinden uzaklaştırdığı belirtilmiştir.<sup>(4,11)</sup> Roemer ve ark.<sup>(12)</sup> (2009) 395 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada depresyon ve kaygı belirtileri gösteren genel anksiyete bozukluğu olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kontrol grubundakilerden anlamlı olarak düşük olduğu belirlenmiştir.<sup>(13)</sup>

Bilinçli farkındalık temelli uygulamalar sağlık alanında son 10 yılda yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır. Araştırmalar hemşireler<sup>(14,15)</sup>, kanser hastaları<sup>(16,17)</sup>, madde kullanımı olan hastalar<sup>(18)</sup>, organ nakli olan hastalar<sup>(19)</sup>, diyabet hastaları<sup>(20)</sup> ve aile bakım vericiler<sup>(21)</sup> üzerinden yürütülmüştür. Praissman<sup>(22)</sup> (2008) yaptığı literatür taramasında farkındalık temelli stres azaltma programının günlük yaşama ve kronik hastalığa eşlik eden stres ve anksiyeteyi azaltmada etkili bir uygulama olduğunu, sağlık personelinin hastalarla etkileşimlerini geliştirdiğini ve olumsuz yan etkisinin olmadığını belirtmiştir.<sup>(23)</sup> Mackenzie ve ark.'nın<sup>(15)</sup> (2006) çalışmasında, dört haftalık bilinçli farkındalık temelli günlük aktiviteleri, egzersizleri ve ev ödevlerini içeren uygulamaların hemşirelerin stresle ilgili sorunları önleme ve baş etme düzeylerini ve mesleki memnuniyetlerini artırdığı, tükenmişlik düzeylerini azalttığı belirlenmiştir.<sup>(23)</sup> Guillaumie, Boiral ve Champagne<sup>(24)</sup> (2016) 32 çalışmayı içeren sistematik derlemede bilinçli farkındalık temelli uygulamaların hemşire ve hemşirelik öğrencilerinde anksiyete ve depresyonu azaltmada, mental sağlığı ve iş performansını artırmada önemli ölçüde etkili olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde Kang ve ark.'nın<sup>(25)</sup> (2009) çalışması, sekiz haftalık bilinçli farkındalık eğitim programını takiben hemşirelik öğrencileri arasında stress ve kaygı düzeyinde önemli derecede bir azalma olduğunu göstermiştir.

Hemşirelik öğrencileri eğitimleri sırasında bir üniversite öğrencisi olmanın yanı sıra klinik uygulamalar, hasta ve ölümcül bireylere bakım verme sorumluluğu, eğitimciler ve hastane çalışanları ile iletişimde yaşanan zorluklara bağlı olarak birçok stresöre maruz kalabilmektedir. Öğrenci eğitim sürecinde karşılaştığı sorunlarla baş etmede yetersiz kaldığında stres ve anksiyete yaşayabilmektedir.<sup>(26,27,28)</sup>

Hemşirelik eğitimi, teorik ve uygulamanın bütünleşmesinden oluşan, yüksek düzeyde mesleki bilgi ve beceri gerektiren mesleki bir eğitimidir.<sup>(29,30)</sup> Hemşirelik eğitiminin amaçlarından birisi kendine değer veren, öz güvenleri yüksek, insan ilişkileri iyi, sorumluluklarının bilincinde, eleştirel düşünme becerilerine sahip, başarılı, üretken ve aranan bireyler olmalarını sağlamaktır.<sup>(27,29,31,32)</sup>

Geleceğin sağlık bakım profesyonelleri olan hemşirelik öğrencilerinin birey, aile ve toplumun sağlığını koruma ve geliştirme, bakım ve tedavi sorumluluğunu üstlenebilmeleri için öncelikle biyo-psiko-sosyal yönden gelişimlerinin iyi olması gerekmektedir.<sup>(29,33)</sup> Eğitim sürecinde hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaların öğretilmesi ile öğrencinin bireysel, eğitsel ve mesleki açıdan gelişimine katkı sağlanabilir. Literatür taramasında, ülkemizde hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyi ve uygulamaları ile ilgili yapılmış çalışmalara rastlanmamıştır.

## Amaç

Araştırmanın amacı, hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesidir.

## Yöntem

### Araştırmanın Türü ve Yapıldığı Yer

Araştırma, Denizli'de bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı olarak yapıldı.

### Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 01 Mart-01 Mayıs 2017 tarihleri arasında bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümünde öğrenimine devam eden 786 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem büyüklüğü evrenin belli olduğu durumlarda kullanılan formül kullanılarak belirlenmiş olup, araştırmaya katılmayı kabul eden 322 (%41) öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırmada referans değer olarak %58 alınmış, %95 olasılıkla ve etki büyüklüğü 0.05 olup, duyarlılığı artırmak için örneklem sayısı artırılmıştır.

### Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması

Veri toplama aracı olarak öğrencilerin kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanıldı.

Demografik bilgi formunda katılımcıların yaşının ve cinsiyetinin ne olduğunu, kaçınıcı sınıfta olduğunu, doğum yerinin ve en uzun süre yaşadıkları bölgenin neresi olduğunu ve algıladıkları gelir düzeyinin nasıl olduğunu öğrenmeye dair sorular yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ), bireylerin bilinçlilik durumlarının sıklığındaki bireysel farklılıkları ele alır. BİFÖ günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. Altılı likert tipi ölçekte ("hemen hemen her zaman"dan, "hemen hemen hiç"e kadar) ölçeği yanıtladılanlar deneyimlerini ne kadar sıklıkta, otomatikleşmiş bir biçimde şu ana dikkat etmeksizin yaşadıklarını belirtirler. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BİFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir.<sup>(1,3,13)</sup> Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .82'dir. BİFÖ'nin Türkçeye uyarlama çalışması Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından yapılmıştır. BİFÖ'nün her bir madde için madde faktör yükleri .48 ile .81 arasında değişmekte olup, ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyon .86 olarak hesaplanmıştır.<sup>(1,13)</sup> Bu araştırmada Cronbach Alpha değeri .847 olarak bulunmuştur.

Veriler, araştırmanın yürütüldüğü sağlık bilimleri fakültesi hemşirelik bölümü öğrencilerinden anket yöntemi ile toplanmıştır. Veri toplama formları, araştırmacı tarafından öğrencilere dağıtılmış ve yaklaşık 20 dk.'da tamamlanan formlar teslim alınmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, SPSS istatistik programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin istatistiksel değerlendirilmesinde frekans, yüzdeler, t testi, ki-kare testi kullanılmıştır. Ayrıca tüm veriler üzerinde Kolmogorov-Smirnov ve Grafik yöntemlerle normallik testi yapılmıştır. Normallik varsayımının yerine getirilmediği belirlenen (eğitim) ve denek sayısı 10'un altında olan (gelir, doğum yeri ve en uzun süre yaşanan bölge) gruplarda Kruskal-Wallis testi ve çözümleme sonucunda gruplar arasında beliren anlamlı farkın kaynağını belirlemek amacıyla da posthoc test istatistiklerinden Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Tüm veriler için istatistiksel anlamlılık düzeyi  $p < 0.05$  olarak kabul edilmiştir.

### Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın yapılabilmesi için ilgili üniversitenin girişimsel olmayan klinik araştırmalar etik kurulu onayı ve sağlık bilimleri fakültesi yönetiminden yazılı izin alınmıştır. Araştırma öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış, gönüllülük ilkesine dikkat edilerek aydınlatılmış sözel onamları alınmıştır.

### Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın sadece bir devlet üniversitesinin sağlık bilimleri

fakültesi hemşirelik bölümü öğrencilerinde yapılması nedeniyle sonuçların tüm hemşirelik öğrencilerine genellenememesi araştırmanın sınırlılığını oluşturmaktadır.

### Bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin (n=322) %77.6'sı kadın, %22.4'ü erkek, %26.4'ünün birinci sınıf, %86.3'ünün gelir durumu orta düzeydeydi. Öğrencilerin %56.5'inin doğum yeri olan ve %59.9'unun en uzun süre yaşadıkları bölge Ege bölgesidir (Tablo 1). Bilinçli Farkındalık Ölçek Puan ortalaması  $60.14 \pm 11.43$  (min=26, max=87) olarak belirlenmiştir.

**Tablo 1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri (n=322)**

DEĞİŞKENLER		n	%
CİNSİYET	Kadın	250	77.6
	Erkek	72	22.4
EĞİTİM	1. sınıf	85	26.4
	2. sınıf	80	24.8
	3. sınıf	77	24.0
	4. sınıf	80	24.8
ALGILANAN GELİR DÜZEYİ	Düşük	36	11.2
	Orta	278	86.3
	Yüksek	8	2.5
DOĞUM YERİ OLAN BÖLGE	Akdeniz	60	18.6
	Doğu Anadolu	13	4.0
	Ege	182	56.5
	Güneydoğu Anadolu	16	5.0
	İç Anadolu	17	5.3
	Karadeniz	7	2.2
	Marmara	27	8.4
EN UZUN YAŞANILAN BÖLGE	Akdeniz	55	17.1
	Doğu Anadolu	11	3.4
	Ege	193	59.9
	Güneydoğu Anadolu	17	5.3
	İç Anadolu	18	5.6
	Karadeniz	5	1.6
	Marmara	23	7.1

Öğrencilerin yaş ortalaması  $20.51 \pm 1.80$  (min=18, max=31) olduğu bulunmuştur. Bilinçli farkındalık puanları ile yaşları arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir ( $r = -.005$ ,  $p > 0.05$ ). Cinsiyete göre bilinçli farkındalık puan ortalamaları karşılaştırıldığında farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ( $t = 0.53$ ,  $p > 0.05$ ) (Tablo 2).

Eğitim aldıkları sınıflarına göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada bilinçli farkındalık puan ortalamaları birbirinden farklı bulunmamıştır (KW=0.95,  $p > 0.05$ ) (Tablo 3). Algılanan gelir düzeylerine göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada, bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı düzeyde fark bulunmuştur (KW=8.47,  $p < 0.05$ ).

Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U testi ile farklılığın yüksek ve orta gelir düzeyindeki grupların arasındaki puan farkından kaynaklandığı belirlenmiştir (p=0.014) (Tablo 3). Orta düzeyde geliri olan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 2. Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyet Değişkenleri ile Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanı Arasındaki İlişki Analizleri (n=322)**

DEĞİŞKENLER		Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanı		
		Median (Min-Max)	Ort±SS	İstatistik/p değeri
YAŞ		20.00 (18-31)	20.51±1.80	r= -.005 p= 0.936
CİNSİYET	KADIN	60.00 (26-87)	59.96±10.92	t= -0.53 p= 0.600
	ERKEK	61.50 (30-85)	60.76±13.13	t= -0.53 p= 0.600

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamalarının doğum yeri olan bölge değişkeni ile arasında anlamlı düzeyde fark belirlenmemiştir (KW=8.54, p>0.05). En uzun süre yaşanan bölgeye göre öğrenciler arasında yapılan

karşılaştırmada bilinçli farkındalık puanları birbirinden farklı bulunmuştur (KW=14.20, p<0.05). Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U testi uygulanarak farklılığın Karadeniz bölgesinde yaşayan grubun hem Güneydoğu Anadolu hem de İç Anadolu bölgesinde yaşayan grup ile arasındaki puan farkından kaynaklandığı belirlenmiştir (p=0.016, p=0.028) (Tablo 3). En uzun süre Karadeniz bölgesinde yaşayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

### Tartışma

Bu araştırmada öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçek Puan ortalamasının 60.14±11.43 olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde, Özyeşil'in<sup>(13)</sup> (2011) bir devlet üniversitesinin eğitim, mühendislik, mimarlık ve edebiyat bölümü öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada, bilinçli-farkındalık puan ortalaması 57.92±11.51 ve Kocaarslan'ın<sup>(34)</sup> (2016) çalışmasında, konservatuar, eğitim, güzel sanatlar, sanat ve tasarım fakültelerinde eğitim gören öğrencilerin ortalama puanları 59.01±11.17 ola-

**Tablo 3. Öğrencilerin Sosyodemografik Değişkenleri ile Bilinçli Farkındalık Ölçek Puanı Arasındaki İlişki Analizleri (n=322)**

DEĞİŞKENLER	BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEK PUANI				
	MEDIAN (MİN-MAX)	ORT±SS	ORTALAMA SIRA	İSTATİSTİK/p DEĞERİ	
Eğitim	1. sınıf	60.00 (27-86)	59.99±11.22	160.84	KW=0.95 Sd=3 p=0.813
	2. sınıf	62.00 (29-83)	60.46±11.61	165.70	
	3. sınıf	65.00 (26-81)	60.32±12.41	166.17	
	4. sınıf	59.00 (33-87)	59.80±10.67	153.51	
Algılanan gelir düzeyi	Düşük	57.50 (26-83)	58.17±14.81	151.11	KW=8.47 Sd=2 p=0.015*
	Orta	60.00 (27-87)	60.75±10.70	165.44	
	Yüksek	45.00 (29-66)	47.75±12.45	71.31	
Doğum yeri olan bölge	Akdeniz	59.50 (27-81)	58.82±11.86	152.92	KW=8.54 Sd=6 p=0.201
	Doğu Anadolu	60.00 (30-78)	59.38±13.25	162.19	
	Ege	60.00 (26-87)	60.25±11.08	161.19	
	Güneydoğu Anadolu	59.50 (33-79)	58.81±11.90	153.13	
	İç Anadolu	59.00 (42-77)	60.52±10.72	162.82	
	Karadeniz	70.00 (52-86)	72.86±11.35	260.29	
	Marmara	60.00 (30-84)	59.93±11.24	160.85	
En uzun süre yaşanan bölge	Akdeniz	60.00 (27-84)	58.90±11.46	153.75	KW=14.20 Sd=6 p=0.028**
	Doğu Anadolu	60.00 (43-78)	61.00±10.39	166.73	
	Ege	61.00 (26-87)	60.85±11.07	166.27	
	Güneydoğu Anadolu	56.00 (33-79)	55.18±12.55	122.65	
	İç Anadolu	54.50 (42-75)	57.06±9.57	131.33	
	Karadeniz	79.00 (65-86)	76.60±8.85	282.10	
	Marmara	60.00 (30-77)	59.26±13.00	163.59	

\*Anlamlı fark: Yüksek-orta gelir düzeyi (p=0.014)

\*\*Anlamlı fark: Güneydoğu Anadolu-Karadeniz bölgesi (p=0.016), İç Anadolu-Karadeniz bölgesi (p=0.028)

rak bulunmuştur. Dubert ve ark.<sup>(35)</sup> (2016) 80 hemşirelik öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, bilinçli-farkındalık puan ortalaması 52.2±0.73, Howell ve ark.'nın<sup>(36)</sup> (2008) çalışmasında, lisans öğrenimi gören 305 öğrencinin bilinçli-farkındalık puan ortalamaları 57.19±10.37, Ramli ve ark.<sup>(37)</sup> (2018) 384 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada, öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları 55.92±11.46 olarak bulunmuş olup, araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile yaş ve cinsiyet arasında bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Şehidoğlu'nun<sup>(8)</sup> (2014) yaptığı çalışmada, 15-17 yaş grubu ergenlerin bilinçli farkındalık düzeyi cinsiyet faktörüne göre incelenmiş ve iki grup arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından bir fark olmadığı görülmüştür. Cengiz ve ark.<sup>(38)</sup> (2016) beden eğitimi ve spor bölümünde yapmış olduğu çalışmada, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş ve cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır. Ahmadiya ve ark.'nın<sup>(39)</sup> (2014) bilinçli farkındalık düzeyi ve etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla 273 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada, bilinçli farkındalık düzeyi ile yaş ve cinsiyet arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirlenmiştir. Shill ve ark.'nın<sup>(40)</sup> (2002) 397 üniversite öğrencisi ile yaptığı çalışmada da, yaş ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Araştırma bulguları, cinsiyet ve yaş değişkeni ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların bulguları ile paralellik göstermektedir.

Kocaarslan'ın<sup>(34)</sup> (2016) çalışmasında, 1 ve 2. sınıflarda okuyan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinden daha düşük bulunmuştur. Ahmadiya ve ark.'nın<sup>(39)</sup> (2014) çalışmasında, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Çalışmada, eğitim aldıkları sınıflarına göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada, bilinçli farkındalık puan ortalamaları birbirinden farklı bulunmamıştır. Çalışmamızda, sınıflar arası farklılık olmamasında, bilinçli farkındalık düzeyinin yaş ve cinsiyetle değişmemesinin, hemşirelik lisans eğitiminin yapısının ve kişisel faktörlerin etkili olabileceği düşünülmektedir. Hemşirelik eğitimi, teorik ve klinik öğretim olmak üzere farklı ve birbirini tamamlayan iki bölümden oluşur. Bu eğitimin amacı öğrenciye bilişsel, duyuşsal ve psikomotor boyutta temel bilgi, beceri ve tutumlar kazandırmaktır.<sup>(41)</sup> Eğitime başladıktan kısa bir süre sonra öğrenci alışık olmadığı yeni bir sosyal ortam içine girmekte, hastanedeki hasta, hekim, hemşire ve diğer sağlık personeli ile iletişim kurmakta ve değişik deneyimler yaşamaktadır.

Araştırmada algılanan gelir düzeylerine göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada bilinçli farkındalık puan ortalamaları birbirinden farklı bulunmuş olup, farklılık yüksek ve orta gelir düzeyinde olan iki gruptan kaynaklanmaktadır. Orta düzeyde geliri olan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Kocaarslan'ın<sup>(34)</sup> (2016) çalışmasında, bilinçli farkındalık düzeylerinin sosyoekonomik durumlarına bağlı olarak anlamlı bir şekilde farklı olduğu

belirlenmiştir. Sosyoekonomik durumu düşük olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de daha düşük olduğu görülmektedir. Bunun nedeni olarak ekonomik düzeyleri daha yüksek öğrencilerin kendini geliştirme olanaklarına daha rahat ulaşabilmesi olarak yorumlanmıştır. Tuncer<sup>(42)</sup> (2017)'in yapmış olduğu araştırmada, sosyal bilimler ve mühendislik bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık puan ortalamaları sosyoekonomik düzey değişkeni arasında anlamlı düzeyde fark belirlenmemiştir. İflazoğlu ve Saban<sup>(43)</sup> (2008) sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıklarını araştırdığı çalışmada, sosyoekonomik düzey ve bilişsel farkındalık arasında doğru orantı belirlenmiştir. Ekonomik güçlüğün beraberinde yaşam zorlukları getirmesi, yoksunluk ve alt gereksinimlerin karşılanmasının engellenmesi veya aşırı düzeyde karşılanması öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin azalmasına yol açabileceği düşünülmektedir. Bilinçli farkındalık konusu çeşitli eğitimler ve seminerler ile insanlara tanıtılmakta, şirketlere, okullara ve üniversitelere ücretli eğitim paketleri hâlinde sunulmaktadır. Bunu dışında, kendini farkındalık yönünden geliştirmek isteyen birey meditasyon eğitimi, yoga eğitimi gibi alanlara yönelmektedir ki kişinin bu etkinliklerden yararlanması belli düzeyde ekonomik varlık gerektirebilir.<sup>(34)</sup>

Araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları ile doğum yeri olan bölge değişkeni arasında anlamlı düzeyde fark belirlenmemiştir. En uzun süre yaşanan bölgeye göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada, bilinçli farkındalık puanları birbirinden farklı bulunmuştur. Farklılık Güneydoğu Anadolu-Karadeniz bölgesi ve İç Anadolu-Karadeniz bölgesinde yaşayan gruplardan kaynaklanmaktadır. Uzun süre Karadeniz bölgesinde yaşayan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Türkiye'de iller arasındaki gelişmişlik farkları belirginlik kazanmaktadır. Gelişmişlik seviyesinin batı illerinden doğu illerine gidildikçe azalması, Türkiye'de bölgeler arasındaki gelişim farklılığına işaret etmektedir. Bölgelerarası sosyoekonomik gelişmişlik sıralamasında beşinci sırada yer alan Karadeniz bölgesi eğitim ve sağlık göstergeleri açısından genelde ülke ortalamasına çok yakın veya üstünde bir gelişim göstermektedir.<sup>(44)</sup> Bu bölgede yaşayan öğrencilerin bilinçli farkındalık konusunda kendini geliştirme olanaklarına daha rahat ulaşabiliyor olmasına, yaşadıkları toplumun sosyokültürel ve coğrafi özelliklerine bağlı olarak bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Sundlinga ve ark.'nın<sup>(45)</sup> (2017) yapmış olduğu çalışmada, 94'ü İsveçli ve 62'si Norveçli hemşirelik bölümü öğrencilerinin, bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulunmuştur. Ülkelerin refah düzeyi ve eğitim sistemlerinin benzer olmasına rağmen, farklılığın kültürel özelliklerden kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

## Sonuç

Sonuç olarak, hemşirelik öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin ortalamasının üzerinde olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık düzeyi ile öğrencilerin yaşları, cinsiyetleri, sınıfları ve doğum yerleri açısından anlamlı farklılıklar ortaya

çıkamazken, algılanan gelir düzeyi ve uzun süre yaşadıkları bölge açısından anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Bilinçli farkındalık temelli eğitimlerin üniversitelerde verilmesi ve bilinçli farkındalık temelli uygulamaların öğretilmesini hemşirelik öğrencilerinin bireysel, eğitsel ve mesleki açıdan gelişimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ülkemizde bilinçli farkındalık kavramı ve uygulamaları hakkında daha fazla araştırma yapılması önerilmektedir.

#### KAYNAKLAR

- Özdeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*. 2011;36(160):224-35. Available from: <http://egitimvebilim.ted.org.tr/index.php/EB/article/view/697/271>
- Çelik DA, Çetin F. The role of mindfulness and self-consciousness on interpersonal conflict resolution approaches. *RJBM*. 2014;1(1):29-38. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/115356>
- Brown K, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol*. 2003;84(4):822-48. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822.
- Demir V. Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi [master's thesis]. İstanbul: İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2014.
- McKee A, Johnston F, Massimilian R. Mindfulness, hope and compassion: A leader's road map to renewal. *Ivey Business Journal*. 2006;70(5):1-5. Available from: <https://iveybusinessjournal.com/publication/mindfulness-hope-and-compassion-a-leaders-road-map-to-renewal/>
- Brown KW, Ryan RM, Creswell JD. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*. 2007;18(4):211-37. doi:10.1080/10478400701598298.
- Deniz ME, Erus SM, Büyükcibeci A. Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekanın aracılık rolü. *Türk PDR Dergisi*. 2017;7(47):17-31. Available from: <http://pdrdergisi.org/index.php/pdr/article/view/516/438>
- Şehidoğlu Z. 15-17 yaş grubu ergenlerde bilinçli farkındalık düzeyi ile problemli internet kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi [master's thesis]. İstanbul: Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2014.
- Langer EJ, Moldoveanu M. The construct of mindfulness. *Journal of Social Issues*. 2000;56(1):1-9. doi:10.1111/0022-4537.00148.
- Weinstein N, Brown KW, Ryan RM. A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *J Res Pers*. 2009;43:374-85. doi:10.1016/j.jrp.2008.12.008.
- Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clin Psychol Sci Pract*. 2004;11(3):230-41. doi:10.1093/clipsy.bph077.
- Roemer L, Lee JK, Salters-Pedneault K, Erisman SM, Orsillo SM, Mennin DS. Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behav Ther*. 2009;40(2):142-54. doi:10.1016/j.beth.2008.04.001.
- Özdeşil Z. Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi [doctoral dissertation]. Konya: Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2011.
- Cohen KJ, Wiley S, Capuano T, Baker DM, Shapiro S. The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout. *Holist Nurs Pract*. 2005;19(1):26-35. doi:10.1097/00004650-200501000-00008.
- Mackenzie CS, Poulin PA, Seidman CR. A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Appl Nurs Res*. 2006;19(2):105-9. doi:10.1016/j.apnr.2005.08.002.
- Smith JE, Richardson J, Hoffman K, Pilkington K. Mindfulness-based stress reduction as supportive therapy in cancer care: systematic review. *J Adv Nurs*. 2005;52(3):315-27. doi:10.1111/j.1365-2648.2005.03592.x.
- Tsang SC, Mok ES, Lam SC, Lee JK. The benefit of mindfulness-based stress reduction to patients with terminal cancer. *J Clin Nurs*. 2012;21:2690-6. doi:10.1111/j.1365-2702.2012.04111.x.
- Kristofersson GK. The effects of a mindfulness based intervention on impulsivity, symptoms of depression, anxiety, experiences and quality of life of persons suffering from substance use disorders and traumatic brain injury [doctoral dissertation]. Minnesota: University of Minnesota; 2012.
- Gross CR, Kreitzer MJ, Thomas W, Reilly SM, Cramer BM, Nyman JA, et al. Mindfulness-based stress reduction for solid organ transplant recipients: a randomized controlled trial. *Altern Ther Health Med*. 2010;16(5):30-8. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3076132/pdf/nihms271332.pdf>
- Whitebird RR, Kreitzer MJ, O'Connor PJ. Mindfulness-based stress reduction and diabetes. *Diabetes Spectr*. 2009 Sep 21;22(4):226-30. doi:10.2337/diaspect.22.4.226.
- Whitebird RR, Kreitzer MJ, Crain AL, Lewis BA, Hanson LR, Enstad CJ. Mindfulness-based stress reduction for family caregivers: a randomized controlled trial. *Gerontologist*. 2013;53(4):676-86. doi:10.1093/geront/gns126.
- Praisman S. Mindfulness-based stress reduction: A literature review and clinician's guide. *J Am Acad Nurse Pract*. 2008;20(4):212-6. doi:10.1111/j.1745-7599.2008.00306.x.
- Körükçü Öz, Kukulü K. Beden-zihin-ruh bütünlüğünü korumaya yönelik bir program: Farkındalık temelli stres azaltma programı. *Current Approaches in Psychiatry*. 2015;7(1):68-80. doi:10.5455/cap.20140504031811.
- Guillaumie L, Boiral O, Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *J Adv Nurs*. 2017;73(5):1017-34. doi:10.1111/jan.13176.
- Kang YS, Choi SY, Ryu E. The effectiveness of a stress coping program based on mindfulness meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. *Nurse Educ Today*. 2009;29:538-43. doi:10.1016/j.nedt.2008.12.003.
- Dean S, Foureur M, Zaslowski C, Newton-John T, Yu N, Pappas E. The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students. *NursingPlus Open*. 2017;3:1-5. doi:10.1016/j.npls.2017.02.001.
- Ekinci M, Altun ÖŞ, Can G. Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılabilirlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *J Psy Nurs*. 2013;4(2):67-74. doi:10.5505/phd.2013.85856.
- Ergin E, Çevik K. Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin ilk klinik deneyimleri sırasında algıladığı stresle başatma davranışlarının incelenmesi. *Sted*. 2017;26(5):177-87. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/issue-file/71140>
- Bulduk S, Ardiç E. The investigation of self-compassions among nursing students. *JAREN*. 2015;1(2):60-5. doi:10.5222/jaren.2015.060.
- Nazik E, Arslan S. Hemşirelik öğrencilerinin empatik becerileri ile öz duyarlılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2011;14(4):69-75. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/29545>
- Yılmaz S, Ekinci M. Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinde benlik saygısı ve atılabilirlik düzeyi arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2001;4(2):1-10. Available from: <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunihem/article/view/1025000125/1025000119>
- Begley CM, Glacken M. Irish nursing students' changing levels of assertiveness during their pre-registration programme. *Nurse Educ Today*. 2004;24(7):501-10. doi:10.1016/j.nedt.2004.06.002.
- Kaya N, Kaya H, Yalçın AN, et al. Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin öfke ve yalnızlık özellikleri. *HEAD*. 2012; 9(2):18-26. Available from: [http://www.journalagent.com/kuhead/pdfs/KUHEAD\\_9\\_2\\_18\\_26.pdf](http://www.journalagent.com/kuhead/pdfs/KUHEAD_9_2_18_26.pdf)
- Kocaarslan B. Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri [doctoral dissertation]. İstanbul: Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü; 2016.
- Dubert CJ, Schumacher AM, Locker Jr L, Gutierrez AP, Barnes VA. Mindfulness and emotion regulation among nursing students: Investigating the mediation effect of working memory capacity. *Mindfulness*. 2016;7:1061-70. doi:10.1007/s12671-016-0544-6.
- Howell AJ, Digdon NL, Buro K, Sheptycki AR. Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Pers Individ Dif*. 2008; 45:773-7. doi:10.1016/j.paid.2008.08.005.
- Ramli NHH, Alavi M, Mehrihezad SA, Ahmadi A. Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behav Sci*. 2018;8(12):1-9. doi:10.3390/bs810012.

38. Cengiz R, Serdar E, Donuk B. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *IJSER*. 2016;2(4):1632-43. Available from: <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/390565>
39. Ahmadi A, Mustaffab MS, Haghdoostc AA, Alavid M. Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2014;159:20-4. doi:10.1016/j.sbspro.2014.12.321
40. Shill MA, Lumley MA. The Psychological Mindedness Scale: factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychol Psychother*. 2002;75(2):131-50. doi:10.1348/147608302169607.
41. Zengin N. Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde öz-etkililik- yeterlilik algısı ve klinik uygulamada yaşanan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 2007;10(1):49-57. Available from: <http://e-dergi.atauni.edu.tr/ataunihem/article/view/1025000527/1025000519>
42. Tuncer N. Bir grup üniversite öğrencisinin belirlenen sosyal anksiyete düzeylerine göre bilinçli farkındalık ve yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi [master's thesis]. İstanbul: Işık Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2017.
43. İflazoğlu AS, Saban A. Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 2008;9(1):35-58. Available from: <http://dergipark.ulakbim.gov.tr/eggefd/article/view/5000004003/5000004519>
44. Albayrak AS. Türkiye'de illerin sosyoekonomik gelişmişlik düzeylerinin çok değişkenli istatistik yöntemlerle incelenmesi. *İJMEB*. 2005;1(1):153-177. Available from: <http://www.ijmeb.org/index.php/zkesbe/article/view/104/56>
45. Sundlinga V, Sundlerc AJ, Holmströmd IK, Kristensenf DV, Eideb H. Mindfulness predicts student nurses' communication self-efficacy: A cross-national comparative study. *Patient Educ Couns*. 2017;100(8):1558-63. doi:10.1016/j.pec.2017.03.016.