

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ  
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
HEMŞİRELİK TEZLİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI**

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNDE BİLİNÇLİ FARKINDALIK İLE  
MENTAL İYİ OLUŞUN İNCELENMESİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**HAZIRLAYAN  
Buket KILINÇOĞLU**

**TEZ DANIŞMANI  
Doç. Dr. Ebru AKGÜN ÇITAK**

**ANKARA – 2020**

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Hemşirelik Tezli Yüksek Lisans Programı çerçevesinde Buket Kılınçoğlu tarafından hazırlanan bu çalışma, aşağıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi: 15/01/2020

**Tez Adı:** Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluşun İncelenmesi

**Tez Jüri Üyeleri (Unvan, Adı-Soyadı, Kurumu)**

Doç. Dr. Ebru Akgün Çıtak, Başkent Üniversitesi

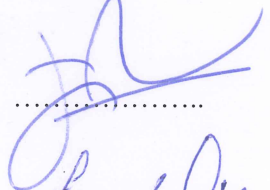
Dr. Öğretim Üyesi, Şeyda Ökdem, Başkent Üniversitesi

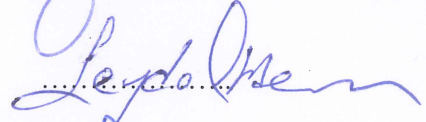
Dr. Öğretim Üyesi, Banu Çevik, Başkent Üniversitesi

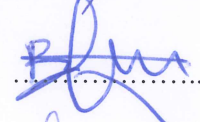
Doç. Dr. Duygu Hiçdurmaz, Hacettepe Üniversitesi

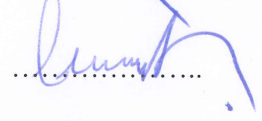
Dr. Öğretim Üyesi Sinem Üzar Özçetin, Hacettepe Üniversitesi

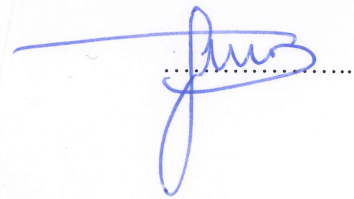
**İmza**



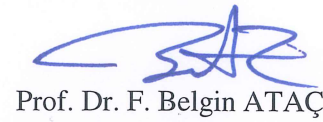








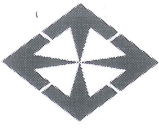
**ONAY**



Prof. Dr. F. Belgin ATAÇ

Enstitü Müdürü

Tarih: 20/01/2020



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ  
YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Tarih: 03 / 02/ 2020

Öğrencinin Adı, Soyadı : Buket Kılınçoğlu

Öğrencinin Numarası : 21620285

Anabilim Dalı : Hemşirelik

Programı : Hemşirelik

Danışmanın Unvanı/Adı, Soyadı : Doç.Dr. Ebru Akgün Çıtak

Tez Başlığı : Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Mental İyi Oluşun İncelenmesi

Yukarıda başlığı belirtilen Yüksek Lisans/Doktora tez çalışmamın; Giriş, Ana Bölümler ve Sonuç Bölümünden oluşan, toplam 57 sayfalık kısmına ilişkin, 03 / 02/ 2020 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından **turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 8 'dir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Kaynakça hariç
2. Alıntılar hariç
3. Beş (5) kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

“Başkent Üniversitesi Enstitüleri Tez Çalışması Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılması Usul ve Esaslarını” inceledim ve bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Öğrenci İmzası: Buket Kılınçoğlu

Onay

03 / 02 / 2020

Öğrenci Danışmanı Unvan, Ad, Soyad,

Doç.Dr. Ebru Akgün Çıtak

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince bilimsel ve manevi desteğini esirgemeyen, tez sürecimin her aşamasında bana yol gösteren, sabır, özveri ve titizlikle tezimin yürütülmesini sağlayan, konumun belirlenmesinde, çalışmamın planlanmasında, gerçekleştirilmesinde ve sonuçlanmasında katkı sağlayan değerli hocam ve danışmanım Sayın Doç. Dr. Ebru AKGÜN ÇITAK'a,

Yüksek lisans eğitimim süresince ve ders dönemim boyunca engin mesleki bilgi ve değerli tecrübeleri ile bana her türlü bilimsel katkı ve manevi desteğini sağlayan, yol gösteren değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Fatma Şeyda ÖKDEM'e,

Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış halini kullanmama izin veren Sayın Doç. Dr. Zümra ATALAY ÖZYEŞİL ile Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlanmış halini kullanmama izin veren Sayın Arş. Gör. Gökay KELDAL'a,

Araştırmama gönüllü olarak katılan tüm Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü ÖĞRENCİLERİNE,

Tüm hayatım boyunca, eğitim hayatımın her döneminde ve zor zamanlarımda sonsuz hoşgörü ve sabır ile tüm desteğini sağlayan sevgili AİLEME,

Üniversite sürecim başladığından beri her daim yanımda olan manevi desteğiyle her zaman yardımına koşan sevgili arkadaşım Esin Sultan İNCE'YE

Her daim beni cesaretlendiren, destekleyen, istediğim şeyleri başarabileceğimi anımsatan, bana güç ve sevgi katan Uzm. Dr. Çağrı KAYIPMAZ'a sonsuz teşekkür ederim.

## ÖZET

**Kılınçoğlu, Buket. Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ve Mental İyi Oluşun İncelenmesi, Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Tezli Yüksek Lisans Programı, 2019.**

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mental iyi oluş durumlarının ve bunları etkileyen sosyodemografik ve okulla ilgili özelliklerinin belirlenmesi amacıyla yürütülmüş tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

Çalışmanın evrenini, 2019-2020 akademik yılı güz döneminde Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü'nde öğrenim gören 13.144 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini, evrenin bilindiği durumlarda örneklem hesaplama formülüne göre hesaplanmış ve örneklem sayısı 378 olarak belirlenmiştir. Örnekleme alınacak bireylerin seçimi fakültelerin öğrenci sayısına göre tabakalı rastgele örnekleme yöntemi ile orantılı seçim yapılarak belirlenmiştir. Anket formundaki soruların eksik doldurulması riski göz önünde bulundurularak örneklem kaybını önlemek amacıyla 400 öğrenci ile çalışma tamamlanmıştır.

Verilerin toplanması, “Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği”, Kişisel Bilgi Formu ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmadan elde edilen veriler SPSS 24.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf, algılanan sosyo ekonomik düzey ve algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre gruplar arası farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H testi ve aralarında anlamlı fark olan gruplarda farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla Bonferroni testi kullanılmıştır. Korelasyon analizinde Spearman Korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın sonuçlarına göre öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortancası 57; puan ortalamaları  $57,22 \pm 7,72$  olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf değişkenlerine göre bilinçli farkındalık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı; algılanan sosyo ekonomik düzey, algılanan akademik başarı düzeyi değişkenlerine göre ise bilinçli farkındalık düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin mental iyi oluş puan ortancası 52, puan ortalamaları  $51,55 \pm 6,35$  olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf değişkenlerine göre mental iyi oluş durumlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaşmadığı; algılanan sosyo ekonomik

düzeş, algılanan akademik başarı düzeş değişkenlerine göre ise mental iyi oluş durumlarının istatistiksel olarak anlamlı biçimde farklılaştığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ve mental iyi oluş durumları arasında karşılaştırma yapıldığında pozitif yönde, güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r= 0,757$ ,  $p= 0,001$ ). Bilinçli farkındalık durumunun artışı ile mental iyi oluş düzeyinin artması sebebiyle üniversiteler ile iş birliği içerisinde bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik çalışmaların düzenlenmesinin öğrenciler için yararlı olacağı düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Bilinçli farkındalık, mental iyi oluş, pozitif ruh sağlığı, üniversite öğrencileri, hemşirelik, bilinçli farkındalık ölçeği.

Bu çalışma için Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu ve Başkent Üniversitesi Etik Kurulu'ndan (Onay:06.11.2019, Proje No: KA19/345) onay alınmıştır.

## ABSTRACT

**Kılınçoğlu, Buket. The examination of mindfulness and mental well-being on university students. Başkent University Institute of Health Sciences, Nursing Department, Nursing Maste Program, 2019.**

This study is a descriptive study conducted to determine the mindfulness levels and mental well-being of university students and their socio-demographic and school-related characteristics that affect them.

The universe of the study consists of 13,144 students studying at Başkent University Bağlıca Campus in the fall semester of 2019-2020 academic year. The sample of the research was calculated according to the sample calculation formula when the universe is known and the number of samples was determined as 378. The selection of individuals to be sampled was determined by making proportional selection by stratified random sampling method according to the number of students of the faculties. Taking into account the risk of missing questions in the questionnaire, the study was completed with 400 students in order to prevent sample loss.

Data collection was carried out with the “Mindful Attention Awareness Scale, Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale”, Personal Information Form. The data obtained from the research were analyzed using SPSS 24.0 program. Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H test and Bonferroni test were used to determine whether there was a difference between groups according to gender, age, faculty, class, perceived socio-economic level and perceived academic achievement level. In the correlation analysis, Spearman was benefited from the correlation analysis.

The mean mental well-being score of the students was  $51.55 \pm 6,35$ . The median was 52. No statistically significant difference was found between students' mental well-being according to gender, age, faculty and class variables. According to the variables of socio-economic level and academic achievement level, mental well-being was found to be statistically significant.

According to the results of the study, the median mindfulness point was 57 and the average mindfulness points of the students were  $57.22 \pm 7,72$ . There is no statistically significant

difference between students' mindfulness levels according to gender, age, faculty and class variables. According to the variables of socio-economic level and academic achievement level, mindfulness levels were found to be statistically significant.

A positive, strong and significant relationship was found between the students' mindfulness levels and their mental well-being ( $r= 0,757$ ,  $p= 0,001$ ). It may be beneficial for students to organize activities aimed at developing conscious awareness in cooperation with universities due to the increase of conscious awareness and mental well-being.

**Keywords:** Mindfulness, mental wellbeing, positive mental health, university students, nursing, mindful attention awareness scale.

This study was approved by Başkent University Medical and Health Sciences Research Board and Başkent University Ethics Committee (Approval: 06.11.2019, Proje No:KA19/345).



# İÇİNDEKİLER

<b>TEŞEKKÜR.....</b>	<b>i</b>
<b>ÖZET .....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>iv</b>
<b>İÇİNDEKİLER.....</b>	<b>vi</b>
<b>TABLolar LİSTESİ.....</b>	<b>ix</b>
<b>SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ .....</b>	<b>x</b>
<b>1. GİRİŞ.....</b>	<b>1</b>
1.1.Problem Tanımı .....	1
1.2.Araştırmanın Amacı .....	3
<b>2. GENEL BİLGİLER .....</b>	<b>4</b>
2.1. Pozitif Ruh Sağlığı ve İyilik Hali Kavramı .....	4
2.2. Mental İyi Oluş.....	5
2.2.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Tarihçesi ve Gelişimi .....	7
2.2.2. Öznel İyi Oluş .....	7
2.2.3. Psikolojik İyi Oluş.....	8
2.2.3.1    Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları .....	10
2.3.Bilinçli Farkındalık .....	11
2.3.1.Bilinçli Farkındalık Tarihçesi ve Gelişimi .....	13
2.3.2.Bilinçli Farkındalığın İşlevi .....	14
2.3.3.Bilinçli Farkındalık Uygulamaları ve Meditasyon .....	15
2.3.4.Bilinçli Farkındalık ve Ortak Yönleri .....	16
2.3.5.Bilinçli Farkındalık Becerileri .....	17
2.3.6.Bilinçli Farkındalık Unsurları .....	18
2.4.Bilinçli Farkındalık, Mental İyi Oluş Kavramları ve Ruh Sağlığı Hastalıkları	
Hemşireliği .....	20
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM.....</b>	<b>22</b>
3.1.Araştırmanın Tipi ve Amacı.....	22
3.2.Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	22
3.3.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....	22
3.4.Araştırma Kapsamına Alınma Kriterleri .....	24

3.5.Araştırmanın Etiği .....	24
3.6.Araştırmanın Sınırlılıkları .....	24
3.7. Veri Toplama Araçları .....	24
3.7.1.Kişisel Bilgi Formu .....	25
3.7.2.Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ) .....	25
3.7.3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) .....	25
3.8.Ön Uygulama ve Veri Toplama Araçlarının Düzenlenmesi .....	25
3.9.Araştırma Verilerinin Toplanması .....	26
3.10.Verilerin Değerlendirilmesi.....	26
<b>4. BULGULAR .....</b>	<b>27</b>
4.1.Öğrencilerin Sosyo Demografik ve Okulla İlgili Tanıtıcı Özellikleri.....	28
4.1.1.Öğrencilerin Sosyo Demografik Özelliklerine Ait Bulgular.....	28
4.1.2.Öğrencilerin Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Ait Bulgular.....	29
4.2.Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarının ve Sosyo Demografik ve Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre Değişiminin İncelenmesi.....	30
4.2.1.Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları .....	30
4.2.2.Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarının Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	31
4.2.3.Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarının Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	32
4.3.Öğrencilerin Mental İyi Oluş Durumlarının ve Sosyo-Demografik ve Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre Değişiminin İncelenmesi.....	34
4.3.1.Öğrencilerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Puanları.....	34
4.3.2.Öğrencilerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	34
4.3.3.Öğrencilerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre İncelenmesi.....	35
4.4.Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Arasındaki İlişkinin incelenmesi .....	38
4.4.1.Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması .....	38
<b>5. TARTIŞMA .....</b>	<b>39</b>
5.1.Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	39
5.2.Öğrencilerin Mental İyi Oluş Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması .....	42

5.3.Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Arasındaki İlişkinin Tartışılması .....	44
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER.....</b>	<b>45</b>
6.1.Sonuçlar.....	45
6.2.Öneriler.....	46
<b>7. KAYNAKLAR.....</b>	<b>47</b>
<b>8.EKLER.....</b>	<b>57</b>
EK 1: Kişisel Bilgi Formu.....	57
EK 2: Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği .....	58
EK 3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği .....	59
Ek 4: Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu Onayı.....	61
EK 5: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni .....	62
EK 6: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni .....	63

## TABLolar LİSTESİ

<b>Tablo</b>	<b>Sayfa</b>
<b>Tablo 3.3.1.</b> Fakültelerin Öğrenci Sayısına Göre Tabakalı Rastgele Örneklem Yöntemi ile Orantılı Seçim Yapılarak Belirlenmiş Minimum Örneklem Sayısı	<b>21</b>
<b>Tablo 4.1.1.</b> Öğrencilerin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı	<b>28</b>
<b>Tablo 4.1.2.</b> Öğrencilerin Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı	<b>29</b>
<b>Tablo 4.2.1.</b> Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları	<b>30</b>
<b>Tablo 4.2.2.</b> Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Bilinçli Farkındalık Durumu Ölçeği Puanlarının Dağılımı	<b>31</b>
<b>Tablo 4.2.3.</b> Öğrencilerin Okulla İlgili Bazı Tanıtıcı Değişkenlerine Göre Bilinçli Farkındalık Durumu Ölçeği Puanlarının Dağılımı	<b>32</b>
<b>Tablo 4.3.1.</b> Öğrencilerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Puanları	<b>34</b>
<b>Tablo 4.3.2.</b> Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Mental İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Dağılımı	<b>34</b>
<b>Tablo 4.3.3.</b> Öğrencilerin Okulla İlgili Bazı Tanıtıcı Değişkenlerine Göre Mental İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Dağılımı	<b>36</b>
<b>Tablo 4.4.1.</b> Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması	<b>38</b>

## SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

<b>ANA</b>	American Nurse Association (Amerikan Hemşireler Birliği)
<b>BİFÖ</b>	Bilinçli Farkındalık Ölçeği
<b>ÇAD</b>	Çeyrekler Arası Dağılım
<b>DSÖ</b>	Dünya Sağlık Örgütü
<b>MBSR</b>	Mindfulness Based Stress Reduction, Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma
<b>SPSS</b>	Statistical Package for Social Sciences
<b>THD</b>	Türk Hemşireler Derneği
<b>WEMİÖÖ</b>	Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

# 1. GİRİŞ

## 1.1. Problem Tanımı

Üniversite gençliği, dahil olduğu toplumun sosyo kültürel yapısının en dinamik ögesidir. Diğer gençlik gruplarını ve üniversite öğrencilerini birbirlerinden ayıran en önemli özellik, onların geleceğin karar verici ve bilgili yönetici adayları olmalarıdır (1). Üniversite çağı yaşamın önemli bir kısmını oluşturmaktadır. Gelişim dönemleri içerisinde önemli bir yer kaplayan ergenlik döneminin ardından üzerinde durmayı ve araştırmayı gerektirmektedir. Üniversite dönemi, tam olarak ergenlik ya da tam olarak yetişkinlik dönemi sayılmasa da ikisinin arasında ortaya çıkan yetişkinlik kavramı ile incelenmektedir (2, 3). Bu gelişim döneminde birey bir yandan fiziksel değişimini sürdürürken, diğer yandan bireysel kimliğini bulma çabasıyla kaynaklanan ruhsal huzursuzluğu ve gerginliği yaşamaktadır (1, 4).

Üniversite dönemindeki bireyler değişime daha açık, kendi özlerine bağlı olarak bireysel ilişkilere ve sosyo kültürel farklılıklara, çatışmalara daha duyarlı olmaları sebebiyle psikolojik sorunları daha yaygın ve dikkat çekici olan bir gruptur. Bu dönemde ilk kez ailesinden ve evinden ayrılarak kendi başına yaşamaya başlaması da öğrenciler için sorun yaratan faktörler arasında yer almaktadır. Şehir değiştirmek, rutinden uzaklaşmak öğrenciler için önemli bir uyum sorunu yaratabilir. İlişkilerini düzenleme, zamanını ve parasını yönetebilme, geleceğe ilişkin kararlar verme, kendini tanıma ve geliştirme, akademik başarı sağlayabilme gibi durumlar üniversite öğrencisini zorlayan ve ruhsal sorunlara yol açabilen faktörlerdir (4-7). Bu nedenlerden dolayı üniversite öğrencileri ruhsal hastalık yönünden riskli grupta yer almaktadır. Ruh sağlığının geliştirilmesi yönünden ele alınması gereken önemli bir grubu üniversite öğrencileri oluşturur. Ruh sağlığının geliştirilmesi kavramı, pozitif ruh sağlığı çalışmalarının son yıllarda araştırmalarda bu konuyu sıkça incelemesi sayesinde ilerleme kaydetmiştir (8).

Pozitif ruh sağlığı ve bireylerin ruh sağlığını olumlu yönde geliştirmek için yapılan araştırmalar incelendiğinde literatürde karşımıza mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramları çıkmaktadır (4, 9-14).

Ruh sağlığı süreğen bir kavram olarak tanımlanmakta ve iyi oluş halinin devamlılığı olarak açıklanmaktadır. İyilik halinin sürdürülmesi için bireylerin bazı becerilere sahip olması ya da bu becerilerin öğrenilmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Literatürde bilinçli farkındalık kavramı, mental iyi oluşu sürdürmek için kullanılan araçlardan birisi olarak tanımlanmıştır (15-17).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) mental iyi oluşu, “*bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürmesi, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, içsel huzur, memnuniyet, mutluluk ve neşe yaşaması, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurması, temasta ve desteklendiğini hissetmesi, kendinden emin ve sağlam (yılmaz) olması, kendisi ve başkaları için uygun biçimde sorumluluk alma kapasitesine sahip olması, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması*” olarak tanımlamıştır. Mental iyi oluş, kapsamında psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu barındıran bir kavramdır (12, 15, 18-20).

Olumlu ruh sağlığı kavramına olan ilginin artması yapılan araştırmalara da yansımıştır. Tuzgöl’ün (2004) yaptığı çalışmada üniversite öğrencilerinin iyi oluş durumlarının bazı değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğinin incelendiği bir araştırmada; akademik başarı düzeyinin iyi oluş ile anlamlı şekilde farklılaştığı bulgulanmıştır (21). Üniversite öğrencileri ile yapılan ve mental iyi oluşun sosyo demografik özelliklere göre değerlendirildiği bir diğer çalışmada; cinsiyet değişkeni açısından mental iyi oluşla anlamlı düzeyde farklılaşmaya ulaşılmıştır. Aynı çalışmada mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (4). İyi oluşu arttırmak için uygulanması ve edinilmesi gereken bir beceri olan bilinçli farkındalık da pozitif ruh sağlığı için önem kazanmıştır.

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kavramı, en yaygın tanımlarından birine göre; kişinin dikkatini o anda meydana gelen olaylara yargılamaksızın ve kabullenici bir biçimde odaklamasıdır (10). Bilinçli farkındalık; yaşanılan ana odaklanıp, o anı deneyimlemek olarak da açıklamaktadır (22).

Literatür incelendiğinde; üniversite döneminde olan katılımcılar ile gerçekleştirilen bir araştırmada bilinçli farkındalık ve sosyo demografik özellikler karşılaştırılmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre; bilinçli farkındalık algılanan gelir düzeyi ve en uzun yaşanılan bölge değişkenleri ile anlamlı şekilde farklılaşmıştır. Yaş, cinsiyet, sınıf, fakülte değişkenlerinin ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığı belirlenmiştir (23).

Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinin ruh sağlığını koruma, geliştirme ve sürdürme alanlarında görev ve sorumlulukları olduğu bilinmektedir (103, 104). Çağdaş ruh sağlığı bakımı anlayışı ile bu görev ve sorumluluklar pozitif ruh sağlığı araştırmalarında yer alan kavramlarla geliştirilmektedir. (102, 104). Pozitif ruh sağlığı alanında yer alan bilinçli farkındalık çalışmalarında genellikle stresle baş etme, dikkat ve öğrenme üzerinde bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli bir etkisi olduğu görülmektedir (24, 90). Bilinçli farkındalık, olumsuz duygulanım ve sorun çözme becerilerini içeren çalışmalarda kullanılıyor

olması nedeniyle iyi oluş kavramının arttırılması için bir yöntem olarak son yıllarda karşımıza çıkmaktadır (4, 10, 31, 40, 88,). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinin bilinçli farkındalık uygulamaları ve bu uygulamaların mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi konusunda bilgilenmesi sayesinde toplum ruh sağlığının olumlu yönde geliştirilebileceği düşünülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin dönemsel olarak yaşadığı zorluklar ve değişimler mental iyi oluş durumlarını tehdit etmektedir. Mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramlarının bir arada incelenmesiyle yetişkinliğe geçmekte olan bireylerin ruh sağlığına katkıda bulunulacağı düşünülmektedir. Bu nedenle, çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mental iyi oluş durumlarının birbiriyle anlamlı bir ilişkisi olup olmadığının ve bu değişkenlerin yaş, cinsiyet, fakülte, sınıf düzeyi, algılanan sosyo ekonomik düzey ve algılanan akademik başarı düzeyine göre değişiminin belirlenmesi hedeflenmiştir.

## **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu araştırmanın amacı, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mental iyi oluş durumlarının ve bunları etkileyen sosyodemografik ve okulla ilgili özelliklerinin belirlenmesidir. Bu doğrultuda aşağıda ki araştırma sorularına cevap aranmıştır.

- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri nasıldır?
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen sosyodemografik ve okulla ilgili özellikleri nelerdir?
- Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş durumları nasıldır?
- Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerini etkileyen sosyodemografik ve okulla ilgili özellikleri nelerdir?
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mental iyi oluş durumları arasındaki ilişki nasıldır?



## 2.GENEL BİLGİLER

### 2.1. Pozitif Ruh Sağlığı ve İyilik Hali Kavramı

Pozitif ruh sağlığı, olumlu duygular ve olumlu bireysel özelliklerin gelişimi ile ilgili araştırmalar ve uygulamalar yapan bir disiplindir (28). Bu disiplin en kapsamlı şekilde “*İyi yaşam nedir?*” ve “*Ruh sağlığı yerinde insan kimdir?*” arayışlarına cevap bulmayı amaçlamaktadır. Bu cevaplar neticesinde de psikolojik olarak sağlıklı olan kişinin özelliklerinin ne olması gerektiği ile bazı teoriler üretilmiştir (29).

Literatür incelendiğinde ruh sağlığı ile ilgili yapılan araştırmalarda sıklıkla olumsuz sağlığa odaklanıldığı görülmüştür (4, 18, 30, 38). Son yıllarda değişen bu tutum sayesinde olumsuz ruh sağlığı konularından çok bireylerin ruh sağlığını pozitif yönde geliştirmeye odaklanıldığı dikkat çekmektedir. Bu durum hümanistik psikoloji kuramcılarının ve araştırmacılarının ortaya attığı fikirler sayesinde gelişen bir disiplin ile mümkün olmaktadır (4, 28, 30). Günümüzde ruh sağlığının olumsuzlukları haricinde olumlu öğelerinin incelenme sıklığı artmıştır. Bu araştırmaların ise psikolojide yer alan iyilik hali kavramına zenginlik kattığı gözlenmiştir (30, 31). Dünya ile uyumlu olarak ülkemizde de pozitif ruh sağlığına olan ilginin artış gösterdiği bilinmektedir (2, 5, 6, 8, 13).

Pozitif ruh sağlığı yaklaşımı, bireylerin güçlü yönlerini, erdemlerini vurgulamakta ve bireylerin ve toplumların gelişmesine etki eden faktörlerin keşfedilmesi ve bunların teşvik edilmesi amacıyla insan işlevselliğini en üst düzeye çıkarmaktadır (2, 16). Bu yaklaşım hangi etmenlerin insanların hayatını anlamlı kıldığını, kişilik özelliklerinden kuvvetli olanların hangileri olduğunu, problem çözme tekniklerini anlamlandırmaya çalışır (36). Pozitif ruh sağlığının temel amacı iyilik halini anlamak ve arttırmaktır (2, 16).

Pozitif ruh sağlığı yaklaşımında temel kavramlarından birisi olarak ele alınan “iyilik hali- iyi oluş” (well-being), bireylerin yaşam kalitesi, yaşam doyumu üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İyilik hali, “*Bireyin kendisini, her biri diğerleriyle etkileşim içerisinde olan ve her bireye göre önem ve etki düzeyleri farklılık gösteren, içinde bulunduğu fiziksel, zihinsel, sosyal ve çevresel durum açısından nasıl değerlendirdiği*” şeklinde açıklanmaktadır (29, 32, 33). İyilik hali genellikle, “*iyi yaşam*” ın kavramsallaştırılması ile bağlantılıdır (34).

İyilik hali araştırmalarında iki temel çalışma kapsamı bulunmaktadır. İlk çalışma kapsamı, 1950’de başlamıştır. Öznel iyi oluş olarak tanımlanan bu çalışma kapsamı öznel iyi oluşun artan ilgiyi ve bu bağlamda yaşam kalitesi niteliğinin araştırılmasını barındırmaktadır. İkinci çalışma kapsamı, psikolojik iyi oluş olarak literatürde karşımıza çıkmaktadır. Deneysel

çalışmalar olarak 1980 yıllarında ortaya çıkan bu kavram, zorlu yaşam deneyimleri karşısında bireyin tepkilerini ve potansiyellerini anlamayı amaçlamaktadır. Bahsedilen iki çalışma kapsamı hümanistik bir bakış açısına sahiptir ve bireylere iyi bir yaşam yolu oluşturmayı ve kendilerini gerçekleştirmelerini hedeflemektedir. (3, 6, 35).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), hem bireylerin hem de toplumların iyilik hali ve etkin işlevselliği için dayanak noktasının *pozitif zihinsel sağlık* olduğunu belirtmektedir (37). Yaşamı doyumsamak, kararlar almak, sorun çözmek için kullandığımız bilişsel ve duyuşsal araçlarımızı kapsayan zihinsel sağlık, iyi oluşumuzu arttırmamızda en anlamlı kaynaklardan birisidir (38). DSÖ'ne göre, zihinsel sağlık ya da mental iyi oluş kavramı yalnızca negatif belirtilerin ya da zihinsel bozuklukların olmaması ile karakterize değildir. Ruhsal sağlık tanımı, DSÖ'ne göre; ruhsal hastalığın yokluğundan öte yetenekleri geliştirebilme, stresle baş edebilme, üretkenlik ve topluma katkıda bulunmanın oluşturduğu bir ruhsal iyilik tanımını içerir (37).

İyilik halinin süreğen bir şekilde devamlılığının sağlanması, bireylerin ruhsal açıdan sağlıklı olmasının göstergesi olarak kabul edilmektedir. İyi olma durumu, bir yaşam biçimidir. Optimum seviyede sağlıklı ve iyi olma halini benimseyen bireylerde, fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlığın bütünleştiği, hedefe ulaşmak amaçlı sergilenen davranışların arttığı, kaliteli ve anlamlı bir yaşam sürme hedefinin olduğu, sosyal, bireysel, çevresel olarak tüm alanlarda işlevselliğin arttığı gözlenmektedir (9, 15, 39).

## 2.2. Mental İyi Oluş

Ruh sağlığı tanımı genellikle mental ve psikolojik olarak iyi olma durumunu, verimli ve kaliteli bir yaşam sürdürmeyi, aynı zamanda da zorluklar karşısında esnek olmayı, problem çözme becerisinin yüksek olmasını içermektedir (42). Ruhsal iyilik kavramı, mental iyi oluş ve psikolojik iyi oluş olarak literatürde yer almaktadır (13, 15, 40, 41).

*“Pozitif zihinsel sağlık”* kavramı hem politik hem de akademik literatürde “mental iyi oluş” kavramı ile birbiri yerine kullanılmaktadır. Bu iki kavramın kesin tanımları hakkında ortak bir görüş olmasa da mental iyi oluşun hem hedonik (öznel iyi oluş) hem de eudaimonik (psikolojik iyi oluş) boyutları içerdiği konusunda geniş bir fikir birliği vardır (16). DSÖ ilk kez 1948'de mental iyi oluş kavramını ortaya koymuştur ve o zamandan beri mental iyi oluşun birçok tanımı yapılmıştır (4, 14, 17). DSÖ mental iyi oluşu, *“bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürmesi, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, içsel huzur, memnuniyet, mutluluk ve neşe yaşaması, diğerleriyle pozitif ilişkiler kurması, temasta ve desteklendiğini hissetmesi, kendinden emin ve*

*sağlam (yılmaz) olması, kendisi ve başkaları için uygun biçimde sorumluluk alma kapasitesine sahip olması, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması''* olarak tanımlamıştır (37). Mental iyi oluş, kapsamında psikolojik iyi oluşu ve öznel iyi oluşu barındıran bir kavramdır (12, 15, 18, 19, 20). Mental iyi oluş, kişinin geçmiş ya da mevcut deneyimleri ile ilgili olabilecek ve fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlığına etki edebilecek psikolojik koşullarla ilgilenir. Mental iyi oluş, pozitif duygu, memnuniyet ve psikolojik etkinlikten oluşan çok boyutlu bir yapıdır (43). Mental iyi oluş yalnızca tatmin edici ve istikrarlı ilişkiler için gerekli olan kaynakları değil, aynı zamanda sağlıkla ve sosyal konularla ilgili önemli sonuçları da içermektedir (44).

Mental iyi oluş, hem kişilerarası değişkenler (empati, güçlü akran bağları) hem de etkileşimli değişkenlerle (sosyal olarak katılımcı davranış, hobiler) ilişkilidir. Mental iyi oluştan yansıyan benlik saygısı ve yaşam doyumu aynı zamanda başarı ve mutlulukla da yakından ilişkilidir (21, 45, 46). Pozitif mental iyi oluşa sahip olduğunu hisseden bireyler, öz-yetkinlik, hedeflerine ulaşmaya çalışma duygusu ve çevresindekileri etkileme yeteneği gösterirler, genellikle yaşamlarında bir amaç ve anlam duygusu tanımlarlar, yaşamlarını yaşam olaylarının iniş çıkışları ile kabul ederler. Ayrıca, sıkıntılı durumlardan sonra başa çıkabilmeleri için gerekli becerilere ve kaynaklara sahip olmaları nedeniyle yılmazlık gösterirler (29). Literatürde mental iyi oluşun mutluluktan daha fazlası olduğu belirtilmektedir (4, 6, 9, 15). Mental iyi oluş kavramının hem bedeni hem de zihni içerdiği ve hem birey hem de çevresindekiler için iyi bir şekilde yaşamayı kapsamına aldığı bilinmektedir (47). Huzur, mutluluk, öz-güven ve dünyaya bağlılık duyguları mental iyi oluşun parçalarıdır. Ayrıca, kişinin yapmak istediği şeyleri yapabileceği hissine eşlik eden öz-saygı ve öz-güven duygusu vardır. Zihinsel sağlığın pozitif yönünü temsil eden mental iyi oluş, bireylerin yalnızca fiziksel iyi oluşlarıyla değil hem sebep hem de sonuç ilişkisiyle sosyal iyi oluşları ile de ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır (5).

Mental iyi oluş düzeyleri yüksek bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarının ve yaşam doyumlarının yapılan araştırmalarda daha iyi olduğu gözlenmiştir (13). Aynı zamanda bu bireylerin yaşam sürelerinin daha uzun olduğu, immün sistemlerinin daha güçlü olduğu, sosyal ilişkilerde ve sorun çözme becerilerinde daha yetenekli oldukları saptanmıştır (48).

### 2.2.1. Öznel İyi Oluş ve Psikolojik İyi Oluş Tarihçesi ve Gelişimi

İyilik hali tanımlanırken Hedonizm ve Eudaimonizmden yararlanılmaktadır. Hedonik yaklaşım ile yapılan tanımlama öznel iyi oluş kavramına denk düşmektedir. Aristo'nun kullandığı eudaimonik yaklaşım ise, psikolojik iyi oluş kavramını tanımlamak için kullanılmaktadır (35). Bu kavramların birlikte ele alınması ise mental iyi oluşu oluşturmaktadır (4, 14).

Eski zamanlardan itibaren anlamlandırılmaya ve çeşitli bulgularla açıklanmaya uğraşılan iyi oluş hali, Diener (1984) sayesinde “*öznel iyi oluş*” kavramıyla literatürde yerini almıştır. Öznel iyi oluş kişilerin pozitif yaşam deneyimlerinin negatif yaşam deneyimlerinden fazla olması ile açıklanmıştır. Ayrıca kişilerin hayatları hakkında sahip oldukları olumlu ve olumsuz görüşler, zorlu hayat deneyimleri karşısında gösterdikleri tepkiler de ruhsal olarak iyi olma halinde değerlendirilen kavramlar arasında yer almaktadır. Yıllar içerisinde bu değerlendirme farklılaşıp psikolojik iyi oluşun birden fazla alana yayılan bir kavram olduğu şeklinde yeniden düzenlenmiştir. Bu yeni tanımlamaya göre psikolojik iyi oluşun sağlanması için bireyin bazı özelliklere sahip olması gerektiği vurgulanmaktadır. Bu özellikler; bireyin bir hayat amacına sahip olması, kendisini özgür hissetmesi, diğer kişilerle pozitif iletişim içerisinde olması, çevresinin farkında olması, pozitif ve negatif yönlerini kabullenip buna göre yaşamını şekillendirmesi şeklinde sıralanmaktadır. (12, 17, 49, 50).

### 2.2.2. Öznel İyi Oluş

Hedonik iyi oluş şeklinde tanımlanan öznel iyi oluş kavramı; insana haz getiren durumların ve pozitif duygulanımın negatif duygulanımdan daha fazla deneyimlendiği yüksek yaşam hazzı kavramını içermektedir (51).

Öznel iyi olma, bireyin yaşantısına dair bilişsel ve duygusal değerlendirmesi olarak tanımlanmaktadır (15). Aynı zamanda öznel iyi oluş, pozitif duyguları hissetme durumunun varlığı, negatif duyguları hissetme durumunun yokluğu ve genel yaşam doyumunu ifade etmektedir. Hayat deneyimleri, kişisel ve kültürel değerler, maddi durum, hayattaki zorluklar gibi etmenler öznel iyi oluşu etkileyen faktörler arasında yer almaktadır. Bu faktörlere ek olarak, kişisel amaçlar ve kişilik özellikleri de öznel iyi oluşla doğrudan ilişkilendirilmektedir (4, 51).

Öznel iyi oluş kavramında pozitif duygulanımla hissedilen mutluluk, sevinç gibi kavramların yoğunluğu değil bireyin bu duyguları ne kadar sıklıkla deneyimlediği ele alınır. Bunun sebebi ise duygu yoğunlukları arttığında, negatif duygulanım ile hissedilen kavramların da yoğunluğunun artacağı düşünülmesidir. Pozitif duygulanım sıklığının artması ölçülebilir bir değer olması nedeniyle, iyi oluş değerlendirirken dikkat edilmesi gereken bir unsur olarak ele alınmaktadır (39, 49, 52).

Öznel iyi oluş unsurları bilişsel ve duyuşsal öge olarak iki grupta incelemektedir. Diener'a göre bilişsel öge kendi içerisinde alanlara ayrılmaktadır. Bu alanlar; benlik, aile, akran durumu, sağlık, mali durum, iş ve boş vakit olarak yedi grupta incelenmektedir. Literatüre göre belirlenen alanlar için bireylerin yaşaması ve sonucunda doyuma ulaşılması gereken durumlar söz konusudur. Duyuşsal öge başlığı altında tanımlanan kavramlarda ise pozitif duygulanım ve negatif duygulanıma yer verilmiştir (4, 17, 53, 54).

Öznel iyi oluş, üç farklı yaklaşımla incelenmektedir. Birinci yaklaşım; genel olarak yaşamın değerlendirmesini içermektedir. Bireyin iş hayatında ya da sosyal ilişkilerinde sağladığı iyi oluş ve pozitif duygular bu alanda değerlendirilmektedir. Hayat boyu deneyimlenen olumlu ya da olumsuz duyguların iyi oluşla ilişkilendirildiği diğer bir yöntem de ikinci öznel iyi oluş yaklaşımını tanımlamaktadır. Üçüncü yaklaşımda ise, yaşamın hepsini kapsamayan, sadece bireyin günlük yaşam rutininde deneyimlediği duygu durum değişimlerini ele alan bir yaklaşım söz konusudur (55). Bu bilgilere dayanarak, öznel iyi olma derecesi yüksek bireylerin yaşam doyumu ve pozitif duygulanım durumlarının yüksek, negatif duygulanım durumlarının düşük olması gerektiği belirlenmiştir (4).

Bireylerin öznel iyi oluşlarının psikopatoloji üzerine değil, zihinsel sağlık üzerine odaklanarak değerlendirilmesini sağlamanın psikoloji biliminin nihai hedefi olduğu belirtilmektedir. Bilim ve psikoloji uygulamasının asıl önemli noktasının, ihmal edilen misyonlarına, yani insanları daha güçlü, üretken hale getirmek ve daha yüksek seviyede kendini gerçekleştirme ve potansiyelini ortaya koymaya yönelik farkındalık olması gerektiği vurgulanmaktadır (2, 9, 28, 40).

### **2.2.3. Psikolojik İyi Oluş**

Eudaimonik bakış açısı ile iyi oluş kavramını tanımlayan Ryff (1989), bireyin kapasitesine ulaşması, üretken olması ve yeteneklerinin bilincine varması üzerine

odaklanmaktadır. (14). Antik Yunan filozoflarının, çoğu kavramın ortaya çıkışında öncü olduğu bilinmektedir. Psikolojik iyi oluş kavramı da temelini Yunan filozoflarından almaktadır (4, 56).

Aristoteles, bireylerin yaşamda erişmesi beklenen en üst düzey hedeflerinin, gerçek potansiyellerinin farkına varmaları olduğunu belirtmektedir. Yaşam yolunda ve potansiyellerini fark etme süreçlerinde bireyler çeşitli zorluklarla karşılaşmaktadır ancak bu zorluklar ile mücadele ederken bireylerin potansiyellerini keşfetmek için fırsat elde ettikleri belirtilmektedir. Mutlu bir yaşam birey için en üstün erdem olarak kabul edilmektedir, bu durum ise bireyin kendisini fark etmesi ve potansiyelini keşfetmesi ile gerçekleşebilir (5, 13, 29, 57).

Akdoğan'ın (2013) belirttiğine göre; Bradburn psikolojik iyi oluş kavramını kullanan ilk araştırmacılardandır. Bradburn bu kavramı kişinin duygulanım durumunun pozitif anlamda daha yüksek olması ile açıklamaktadır. Fakat; bu tanımlama son yıllarda yapılan tanımlamalar ile karşılaştırıldığında öznel iyi oluş kavramı ile benzerlik göstermektedir (39).

Psikolojik iyi oluş kavramı, deneysel çalışmalar ile başlamıştır. 1980'li yıllarda başlayan çalışmalar kendilerinden önceki deneysel ve yetişkin gelişim psikolojisi teorilerine dayandırılmaktadır (35). Psikolojik iyi oluş kavramının, mutluluk, yaşam doyumu, öznel iyi oluş ve benzeri psikolojik işlevselliğe ilişkin kavramlardan ayrı olarak literatüre girmesi 20. yüzyılın ikinci yarısında gerçekleşmiştir (2).

Psikolojik iyi oluş içeriğinde farklı tanımlamaları barındırmaktadır. İlk yaşam deneyimleri, bireysel özellikler, mental durum içsel bir yolculuk olarak karşımıza çıkmaktadır fakat; dışardan gelen etmenlerin psikolojik iyi oluşu etkilediği bilinmektedir. Bu nedenle psikolojik iyi oluş bedenen, zihnen, mental olarak ve bireyin çevresiyle olan ilişkileri ile değerlendirilmesi gereken bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. (41).

Psikolojik iyi oluş, zorlu yaşam deneyimleri ile karşılaşıldığında bireyin potansiyeline ulaşması ve yaşamını anlamlı bir şekilde sürdürmesini vurgulayan bir bakış açısı içermektedir. (14, 35, 58) Kişinin kendisi ile ilgili durumlarda temel kararları alması, iyi oluşu sürdürmesine yardım eden destek sistemlerinin ve durumlarının bilincinde olması, sağlıklı halini sürdürmesi yönünden psikolojik iyi oluş önem taşımaktadır. Psikolojik iyi oluş yaşamdaki çeşitli zorluklar karşısında bireyin anlamlı bir yaşayışa yönelik kendi potansiyelini ortaya koyabilmesiyle ilgilidir (43).

Bireylerin, yaşamı tamamen ve derin biçimde yaşam doyumu ve kalitesi yüksek bir şekilde yaşaması psikolojik iyi oluş kavramının işlevsellik yaklaşımıyla ilgilidir (40). Olumlu davranış gösteren bireylerin özelliklerini inceleyen kuramların birleşimi psikolojik iyi oluş kuramını oluşturmaktadır (17).

### 2.2.3.1 Psikolojik İyi Oluşun Alt Boyutları

Ryff'in (2008) belirttiğine göre; *“bireyselleşme, temel yaşam eğilimleri, ruh sağlığı ölçütleri, olgunluk, tam işlevsel kişi, psikososyal gelişim aşamaları, kendini gerçekleştirme, kişilik sürecine hakim olma”* kavramları konusundaki literatür bilgilerini zemin alarak *“Çok Boyutlu Psikolojik İyi Olma”* modelini yaratmıştır. Kişilerin geliştirilebilen yetenekleri ve karakter özelliklerinin üzerinde durulması bu kavramlar için ortak bir özelliktir (56, 57).

Psikolojik iyi oluş kavramının boyutları, bu temel boyutların anlamlandırılması ve nasıl açıklandığı aşağıda belirtilmiştir.

**Diğerleriyle Olumlu İlişkiler:** Bu boyut başka kişilerle dürüst bir şekilde, güven ve sevgiyle oluşturulmuş bağlanmalar yaşamayı içermektedir. Literatürde olumlu ilişkiler, *“başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurma ve güçlü empati ve sevgi duyguları”* olarak tanımlanmıştır. Olumlu ilişkiler, tüm insanlığa karşı güçlü empati ve sevgi duyguları besleme, derin bir sevgi yaşayabilme ve derin arkadaşlıklar kurma kapasitesi olarak da kendini gerçekleştirme yaklaşımçıları tarafından tanımlanmaktadır (14, 59).

**Otonomi (Özerklik):** Kişinin kendi sorumluluğunu üstlenmesi, kararlarını kendisinin vermesi, özgürleşme ve bireyselleşme süreçlerinin düzenlenmesi için önemli bir boyuttur. Otonomi bireyin kendi kararlarını vermesi, özgürleşmesi, iç denetimini sağlaması, bireyselleşmesi ve davranışın içsel düzenlemesini yapabilmesi gibi kavramlarla eş tutulmaktadır (14). Bu yaklaşıma göre bireyin düşünce eylemleri yalnızca kendisi tarafından belirlenmelidir, bireyin kontrolü ve düşüncesi haricinde gelişen durumlarla ilgili olmamalıdır. Literatür incelendiğinde, otonomiye sahip kendi kararlarını veren ve özgürleşmiş bireyin, toplumsal baskı ve korkulardan uzak olduğu ve toplumsal inançların bu bireylerin yaşamlarını çok fazla etkilemediği gözlenmektedir (16, 21). Bu durum, batı psikolojisinde sıkça görülmektedir ve bireyselciliğin ana yapı taşlarından biridir. Bireylerin potansiyellerine ulaşmasında özgürleştirici davranışlarda bulunmak ve baskıcı tutumlara karşı direnmek gibi özellikler yer almaktadır. Bu nedenle; Maslow'un kendini gerçekleştirme kavramı için otonominin önemli olduğunu belirtilmektedirler (17, 16, 47).

**Çevresel Hakimiyet:** İnsanların kendilerine uygun yapıda bir çevre seçmesi ya da oluşturması becerisi olarak karşımıza çıkmaktadır. Kişinin çevresindeki fırsatlardan ne derece yararlandığının önemini vurgulamaktadır. Araştırmalara göre “*çevresini zihinsel veya fiziksel etkinliklerle değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim ortamlarını da kontrol edebilmekte, çevresine hâkim olabilen kişi sürekli değişen çevreyle başa çıkabilmekte, çevreye uyum sağlamakta ve çevreyle etkileşim içinde olabilmektedir*” (14). Ryff bu nedenlerle, çevreye hâkim olmanın psikolojik iyi oluşun bir göstergesi olduğunu düşünmüş ve kuramına bir alt boyut olarak almıştır (15, 56, 60).

**Bireysel Gelişim:** Kişinin gelişme ve ilerleme sağlamasını, potansiyellerini keşfetmesini sağlayan bir beceridir. Literatüre göre kişisel gelişim, “bireyin kendisi olarak gelişmesi ve büyümesi için var olan potansiyellerini geliştirme becerisi” olarak tanımlanmaktadır. Taşdemir’in belirttiğine göre; “*Rogers, kişisel gelişimi içsel bir güdü olarak tanımlamaktadır ve en üst düzeyde psikolojik işlevsellik için önemli olduğu vurgulamaktadır*” (14). Bireyin maksimum seviyede psikolojik yeterlilik sağlaması için için kişinin gelişme ve büyüme ile ilgili potansiyelini geliştirmeye devam etmesi gerektiği savunulmaktadır (56).

**Yaşam Amacı:** Yaşamda bir amaç güdüsüne sahip olmak olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca bu kavramın bireycilik ve özgür olmayla ilişkilidir. Kişinin yaşam deneyimlerine anlam yüklemesi ve yaşantısına anlam getirecek amaçlar doğrultusunda bir yol çizmesi önemlidir (14, 56).

**Kendini Kabul:** Kişinin kendisini kabullenmesinin; potansiyellerine ulaşması, yeteneklerini en üst seviyede kullanması için gerekli bir kavram olduğu bilinmektedir. Bireyin kendini kabul etmesi, kendisine karşı pozitif bir durum içerisinde bulunması psikolojik işlevselliğin önemli parçalarındandır. (4, 56).

Ryff’in (2008) çok boyutlu psikolojik iyi oluş kuramının kavramları ele alındığında iyi oluş kavramını açıklayan kuramcılarının görüşlerinin benzer noktalarından oluştuğu görülmektedir (56). Bu açıdan bakıldığında psikolojik iyi oluş kuramı, olumlu ve yapıcı işlevde bulunan insan özelliklerini içeren kuramların bir birleşimi durumunda olduğu söylenebilir.



### 2.3. Bilinçli Farkındalık

Farkındalık ve dikkat, bilinçlilik kavramını oluşturan iki temel unsurdur. Farkındalık sayesinde her zaman için iç ve dış çevre gözlemlenir, bireylerin dikkatinin merkezinde olmayan unsurlar da keşfedilebilir. Bilinçli olma durumu hem farkındalık hem de dikkati içermektedir. Dikkat; *“farkındalığı arttırılmış bir hassasiyetle deneyimin belirli bir kesitine odaklama sürecidir”* (4, 8, 45, 73). Dikkat ve farkındalık normal bir sürecin özellikleridir. Bilinçli farkındalık ise şimdiki zamanda deneyimlenen olaylar üzerinde yoğunlaştırılmış bir dikkat ve farkındalık olarak tanımlanabilir (10).

Farkındalık; *“bireyin değerleri, davranışları, tutumları, bilişsel süreçleri, fiziksel özellikleri, yetenekleri vb. gibi kendi ile ilgili birçok özelliğinin bilincinde olmasıdır”* (61). Farkındalık, *“yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsattır.”* Bilinçli bir şekilde farkında olmak şu an gerçekleşmekte olan olaylara karşı dikkatimizi arttırmamızı amaçlayan bir yetenektir. *“Olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerimizle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyi oluş halimizi arttırması ile ilişkilidir”* (10, 11, 17, 62). Kabat Zinn (2009) farkındalığı yaşanan ana, yargılama olmaksızın özenli bir biçimde dikkatini vermek, bireysel ilişkiler, çevre ve kendimizle olan bağımızın verimi için sorumluluk alma yolu olarak tanımlamaktadır (63, 64).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kavramı, en yaygın tanımlarından birine göre; kişinin dikkatini o anda meydana gelen olaylara yargılamaksızın ve kabullenici bir biçimde odaklamasıdır (10). Bilinçli farkındalık; yaşanan ana odaklanıp, o anı deneyimlemek olarak da açıklamaktadır (22). Bir başka tanıma göre ise bilinçli farkındalık; biliş düzeyinin artması ve azalmasını ve onunla çok fazla özdeşleşmeden, yargılayıcı olmadan, kabul ile deneyimlemektir (65).

*“Bilinçli farkındalık, acıyı azaltan bütün deneyimlerle ilişkide olmanın ve olumlu kişisel dönüşüm için adım atmanın basit bir yoludur”* (66). Kabat-Zinn'e göre, yargılama yapmadan, şimdi yaşanan zamana, kasıtlı bir biçimde dikkat vermektir (67).

Bilinçli farkındalık, Türkçe'de *“derin farkındalık hali”* olarak da açıklanmaktadır. Yaşanılan an içerisinde gerçekleşen olayları yargı süzgecinden geçirmeden yalnızca zihnen fark edip dikkat etmeyi içermektedir (68).

Bilinçli farkındalık, literatürde “hem farkındalık geliştirme amaçlı yapılan bir uygulama anlamında (örn., meditasyon), hem de bireyin odağını gerçekleştirmekte olan olaylara ve deneyimlere yönlendirmesini sağlayan psikolojik bir süreç olarak (bilinçli farkında olma)” kullanılmaktadır (11, 69).

Farkındalık kavramının deneyimlerle geliştirildiği, psikolojik bir süreç olduğu ve meditasyon gibi pratiklerle arttırıldığı bilinmektedir (70). Farkındalık kavramının klinik açıdan somut bir şekilde anlaşılması zordur. Klinik yaklaşımlar ve tedavi süreçlerinin bireyler arasında farklılık göstermesi ve bireylerde oluşan tepkilerin; kendini kontrol etme, duygu düzenleme, anlayış gibi subjektif olarak ele alınması anlaşılabilirliği düşürmektedir. Bilinçli farkındalığın yaşanılan, hissedilen bir kavram olması da bu nedenler arasında sayılmaktadır (71, 72).

Bilinçli farkındalık kavramı, bireyin yaşadığı olaylarla açık ve yargısız bir şekilde ilişki kurma süreci olarak ele alındığından “kendini gözleme (içe bakış) ve kendini bilme (iç görü ve uyanıklık)” gibi kavramlarla da ilişkili bulunmaktadır (23, 70, 74).

### 2.3.1. Bilinçli Farkındalık Tarihçesi ve Gelişimi

Bilinçli farkındalık (Mindfulness) kelimesi Hint-Avrupa dil ailesine bağlı olan Pali dilindeki “sati” sözcüğünden türetilmiştir. “Sati” kelimesi, hatırlamak ve dikkati çağrıştırmak anlamlarına gelmektedir (65).

Tarih boyunca kavramlar kültürler arasında etkileşime girmiştir. Farkındalık kavramının Hindu kültüründe M.Ö 1500’lü yıllarda ortaya çıktığı bilinmektedir. Sanskritçe’den köken alan “yoga” kelimesi *disiplin* veya *varoluşun zemini* olarak tercüme edilmektedir. Hindu kültüründe ise bilinçli farkındalığı tanımlayan dört ana yoga okulu bulunmaktadır (75).

Bunlar;

1. **Jñana yoga “disiplini tanıma”:** Bireyin bağı olmadığı bir din adamına karşı düşünceli yaklaşımı,
2. **Bhakti yoga “adanmışlık disiplini”:** Bir kelimenin ya da ismin sürekli tekrar edilmesi yöntemi ile mantra meditasyonu yapılması,
3. **Karma yoga ‘iş disiplini’:** Bireyin kendisini adayarak gerçekleştirdiği işlerin bütünü,

**4. Raja yoga “kraliyet disiplini”:** Hareketli meditasyon, yani yoga olarak adlandırılan spor, olarak dört farklı şekilde Hindu kültüründe bilinçli farkındalık tanımlamaları yapılmıştır.

Farkındalık ve farkındalık uyandıran nesnelere, Budist psikolojisinin ve Hindu kültürünün inançlarına göre bilinci oluşturan iki temel kavram olarak ele alınmaktadır. Duygular ve hislerle ele alınan deneyimlerde artış görülmesi farkındalık olarak tanımlanmaktadır. Farkındalık kavramının doğası Budist literatüründe özenle incelenmiş ve keşfedilmiştir. Ancak; bu literatüre göre farkındalığın kavramsal olarak anlaşılabilir, doğrudan yaşanması gerektiği önemle vurgulanmaktadır (4, 8, 12, 75).

Bilinçli farkındalık kökenini Doğu meditasyon kültüründen alan bir dikkat odaklama tekniği olmasının yanında son zamanlarda Batı medeniyetlerinde de araştırılmaya ve uygulanmaya başlanmıştır (12, 76). Batı kültürlerinde uygulanması sayesinde sadece bir Budist pratiği olmaktan çıkıp günlük yaşamımızla etkileşim içinde olmakla ilişkili bir dikkat yönlendirme tekniği haline gelmiştir. Bu değişim sebebiyle, bilinçli farkındalık uygulamasının Budizm ya da Budist olmakla bağlantısı kalmamıştır. Bireyin kendi içine dönmesi, kim olduğunu keşfetmesi, yaşam amaçlarını, dünya üzerindeki yerini sorgulaması, yaşamıyla yakın temas halinde olup minnettarlık duygusunu tatması gibi kavramlarla bağlantısı çoğalmıştır. Bilinçli farkındalık tekniğine göre, birey kendisine dikkati çağırıp sistemli bir şekilde takip etme yöntemi ile varoluşunun ve zihninin doğasını sorguladığı durumlarda çok daha uyumlu, bilinçli ve tatmin dolu olabilecektir (14, 29, 63, 77).

### **2.3.2. Bilinçli Farkındalığın İşlevi**

Bireyler bilinçli farkındalık durumunu sağladıklarında rahat, mutlu, hazır ve uyanıktırlar. Bireyler hem zihinlerinin kendisi hem de gözlemcisidir. Bu nedenle zihnini kavramak ve düşüncelerini değiştirmek isteyen birey duygu, düşünce ve algılarının bilincinde olmalı bunun için de pratikler yapmalı ve gözlemlemelidir. Bilinçli farkındalık durumunda esas önemli olan düşüncenin farkında olma durumudur, sadece dikkatini vermek yeterli değildir. (29, 65, 68, 75).

Bilinçli farkındalık uygulamaları ile pişmanlıkla, geçmiş ve gelecekle, anksiyete ile, beklentiyle uğraşan bireylere yardımcı olmak bu tür duygularla yaşarken de sadece onlara takılıp kalmamak, zihni her anlamda uyanık tutmak amaçlanmaktadır (4). Farkındalık

sayesinde bireyler tarafsız olarak kendi düşünce ve duygularını gözlemlemektedirler. Böylece bireyin daha refleksif olmasından ziyade daha reflektif olması mümkün olur (70).

Bilinçli farkındalık pratikleri olmaksızın harekete geçen bir birey, bir durum karşısında genel olarak yargılayıcı düşüncelere sahiptir. Olaylara beklenti ve hedeflere ulaşma amacıyla yaklaştığından onları iyi veya kötü olarak sınıflandırır, geçmiş yaşamda edindiği tecrübeler ve duygular bu sınıflamayı etkileyebilir. Geçmiş yaşantılarla bağlantılar kuran zihinlerin daha hassas duruma geldikleri ve daha fazla stres, anksiyete algısına sahip oldukları bilinmektedir (5, 29, 71, 53). Farkındalık üzerine yapılan araştırmalar kişilere aklın işleyiş biçimini göstermek için yapılmaktadır (14).

Bilinçli farkındalık uygulamaları bireylerin yaşamla ilişki kurmasını sağlamaktadır. Bu uygulama yaşam zorlukları ya da acıyı azaltmak, daha az tepkisel olmak için kullanılan bir yoldur ve sonucunda iyi oluşun artması hedeflenmektedir. Bilinçli farkında olma durumu uyanık olmak ve şu anda gerçekleşen olayları görebilmektir. Araştırmalar bireylerin seyrek olarak bilinçli farkında olduğunu ortaya çıkarmıştır (2, 12). Genellikle birey kendisini o an yaşanan olaylar konusunda düşünceler ve duygular içerisinde bulmaktadır. Bu bilinçsizlik durumudur (78). Bilinçsizlik, yapılan işleri üstün körü yapmak, objeleri başka düşüncelerle meşgul olmak sebebiyle düşürmek veya kırmak, fiziksel olarak rahatsız eden durumların farkına varılmasında güçlük yaşamak, kişilerin isimlerini tanıştıktan sonra unutmak, geçmiş yaşam deneyimlerini sıkça düşünmek, gelecek için sürekli kaygılanmak, ne yediğini bilmeden atıştırmak gibi özellikleri içermektedir (10).

Bilinçli farkındalık davranışları her birey tarafından geliştirilebilmektedir. Bireyin dikkatinin geçmiş ya da gelecekte olmaması ya da yaşamakta olan olayları yargılamaksızın kabul etmesi bu davranışları geliştirmekte önemli basamaklardır. Bilinçli farkındalık koşullanmaların dışına çıkıp, olan biteni hemen görmeye yardım etmektedir (4, 14).

### **2.3.3. Bilinçli Farkındalık Uygulamaları ve Meditasyon**

Farkındalık uygulamaları zihin ve beden pratiklerini bir arada bulundurmaktadır. Literatürde genel olarak stresi azaltmak, olumsuz duygulanım durumlarını kabullenmek ve kişinin iyi oluş düzeyini arttırmak amacıyla kullanılan bazı teknikler yer almaktadır. Bu teknikler, yürüyüş terapisi, mantra meditasyonu, nefes egzersizleri ve farkındalık temelli stres azaltma programlarında tekniklerin birlikte kullanılması ile karşımıza çıkmaktadır. Dikkatin

bahsedilen teknikler sayesinde; bedensel hislerin algılanması, duygu durumunun hissedilmesi, düşünme süreçlerine odaklanması, sakinleşme amaçlı ve olaylara çözüm getirmeden yalnızca farkına varma deneyimi üzerine kullanılması yaklaşımdır. Hayatı tamamen görüp, yargılama olmadan, sürecin olduğu gibi ilerlemesine izin vererek, şimdiki ana odaklanarak, yaşamı kabullenerek bahsedilen teknikler sayesinde farkında olma becerisinin kazandırılması hedeflenmektedir (62, 63, 66, 72, 77, 79).

Meditasyon uygulamaları bilinçli farkındalık durumunu geliştirmek amaçlı kullanılmaktadır (62). Bilinçli farkındalığın köken aldığı Budist kültüründe meditasyon uygulaması için bir sözcük bulunmasa da genellikle 'bhavana' kelimesi kullanılmaktadır ve bu kelime "zihinsel eğitim yoluyla gelişim" anlamına gelmektedir (12, 77).

Meditasyon uygulamaları bireyin kendisi hakkında bir yolculuğa çıkıp olduğu kişiyi keşfetmesi için aracı rol oynar (75). Aynı zamanda meditasyon sayesinde, zihni berraklaşan daha açık bir şekilde düşünen bireyler yaşam çizgilerini görmeye ve kendi yaşam çizgilerinden memnun olup olmadıklarını fark etmeye başlarlar. Bu uygulama ile zihnin düşünce yoğunluğunu arttırmak, düşüncelerin kendisini izlemek ve düşüncelerin ötesine geçmek amaçlanmaktadır. Dikkat ve farkındalığı saflaştırarak arttırmakta, derinleştirmekte ve bunların günlük yaşamın bir parçası haline gelmesini kolaylaştırmaktadır. Şu an yaşanmakta olan olayların gelecek yaşam deneyimlerini etkilediğinin bilincine varmak için bir araçtır (12, 58). Uygun bir şekilde deneyimlenen nefes alma egzersizleri dağılmış bir akli toparlayıp kontrolü sağlamanın kuvvetli bir yoludur (58).

#### **2.3.4. Bilinçli Farkındalık ve Ortak Yönleri**

Bilinçli farkındalık uygulamalarında koşullar önemli olmaksızın bazı ortak özellikler söz konusudur. Bu özellikler kısaca aşağıda açıklanmaktadır;

1. Kavramsal değildir (nonconceptual): Kişinin düşünce süzgecinden geçmeyen, üzerine çok düşünülmeden ortaya çıkmış farkında olma durumudur.
2. Şimdi odaklıdır (present- centered): Farkındalık şimdi yaşanan olaylara odaklıdır.
3. Yargılayıcı değildir (nonjudgemental): Kişinin gerçekleşen olaylar karşısında direnç göstermemesidir.
4. Maksatlardır (intentional): Bireyin zihnini amaçlı bir şekilde şimdiki ana yönlendirmesidir.

5. Bireylerin gözlem yeteneğine ihtiyaç duyar (participant observation): Akıl, beden ve düşüncüyü gözleme dahil etmektir.

6. Sözel değildir (nonverbal): Farkındalık, kelimeler akılda ortaya çıkmadan önce oluşur.

7. Keşfe dayalıdır (exploratory): Kişiyi araştırmaya, daha fazla dikkat etmeye davet eder.

8. Özgürleştiricidir (liberating): Bireyleri düşünce olarak serbest bir duruma getirir (12, 29, 68, 72).

### 2.3.5. Bilinçli Farkındalık Becerileri

Bilinçli farkındalık becerileri olarak beş farklı yaklaşım kullanılmaktadır. Bu yaklaşımlar bireylerin yaşadıkları ana odaklanmasa, yargılayıcı olmaması, yaşanan anı objektif olarak değerlendirmesi gibi etkiler göstermektedir.

**Şimdiki Anda Olmak:** Bireyler geçmiş yaşantıları ve gelecek kaygıları ile çok meşgul olduklarında anksiyete, depresyon, takıntılarda artış ve fobilerin görülme sıklığının yükselmesi gibi problemler yaşarlar. Bu sebeple bireylerin ruh hali kötüleşir. İçinde bulunulan ruh hali de geçmiş ve gelecekle ilgili gelen düşünceleri etkilediğinden, bir kısır döngü yaratır. Otomatik olarak gerçekleşen bu durumun düzelmesinde ise şimdiki ana odaklanma, yaşanan zamanın farkında olma becerileri önemli rol oynar. Anda kalmak, özel bir dikkat gerektirir. Bilinçli farkında olma teknikleri ile aklı şimdiki zamana çağırarak yaşanan zamanın farkına varmak zaman içerisinde bir alışkanlık durumuna gelmektedir. Bu işlemin sistemik bir biçimde uygulanması ile içsel ve dışsal alanda bir bütün olarak şimdiki anın farkındalığı sağlanır (58, 80).

**Mesafe Koyma:** Mesafe koyma, duygu ve düşüncelerle bütünleşmeden, bir adım uzaktan izlemek demektir. Bilinçli farkındalık sağlayan birey duygu ve düşüncelerinin farkındadır fakat bu duygu ve düşüncelerin kendisini yönlendirmesine izin vermez. Mesafe koyma, bireyin sahip olduğu fikirlerin kendisinin bir parçası olmadığını fark etmesine yardımcı olur. Mesafe koyarak hislerini ve fikirlerini tartan birey daha mantıklı hareket edebilir (80).

**Serbest Bırakma:** Bireyler kaygı, korku, endişe gibi olumsuzluklar içeren otomatik düşünceler üretmektedir. Zihnimizde var olan bu negatif ve pozitif fikir ve hislerin kişiyi kontrol etmeden geçmesine yardımcı olmak serbest bırakmanın amacıdır (14, 80).

**Kabullenme:** Kabullenme, olumlu duygular ve düşüncelerde olduğu gibi olumsuz duygu ve düşünceleri de benimsemiş yeteneğidir. Kabullenme, olaylara karşı pasif kalmak değildir. İçtenlik ve yargısızlık ile bağdaşmaktadır. Rahatsızlık veren duygu ve düşüncelerden kaçınmak yerine onları görmek ve varlığını kabul ederek, yer açmak, uzlaşmak demektir. (4, 66, 77).

**Yargısızlık:** Düşünceler ve duyguları sınıflandırmak onları geçmiş deneyimlerimizle algılamak şimdiki anı değerlendirmemizi engelleyen unsurlardan biridir. İnsan zihni duygu ve düşüncelerini değerlendirme eğilimindedir. Farkındalık pratiğinde ise bu durumun aksi bir beceri kazandırılmaya çalışılır. Zihnimize ve bedenimize gelen her ne ise şahit olmak ve onları ayıplamadan veya peşine düşmeden farkındalıkla izlemenin gerekliliği savunulur. (12, 64).

### 2.3.6. Bilinçli Farkındalık Unsurları

Bilinçli farkındalığı oluşturan üç temel unsur vardır. Bu unsurlardan birincisi, yaşanan ana odaklanan bilinçli olma durumudur. Bu durum, şimdiki ana tutunarak geçmiş yaşantılar ve gelecekle ilgili hayallere kapılmadan şimdiki anda bireyin kendisini göstermesini sağlar (69). İkinci unsur, dikkati hem içsel hem dışsal alanda tutmaktır (10). Bu unsur, içsel olarak duygu ve düşüncelerin, beden duyularının bilincinde olmayı aynı zamanda da fiziksel çevre koşullarını koku, sıcaklık gibi farkında olmayı gerektirmektedir. Son ve üçüncü unsur ise, durumları ve yaşanan olayları açıklık ile kabul etmektir. Bireyin yaşadığı deneyimleri değiştirme ya da düzeltme çabası göstermeden, yargılamadan, yaşanıldığı gibi kabul etmesi durumudur. Bu durum bireylere hayatın ya da bireyin olması gerektiği kişi ile ilgili idealler ve inançlardan özgürleşmesine olanak tanımaktadır. Bu özgürleşme sayesinde bireyler içerisinde buldukları ana “evet” diyerek, bu durum sayesinde ortaya çıkacak duyguları deneyimlemek için kendilerine bir yol açmış olurlar (4, 14, 21).

Kabat-Zinn ise bilinçli farkındalık kavramını oluşturan temel değerleri 7 kısımda incelemektedir (64);

1. **Yargısızlık:** Yargısızlık maddesi gereğince, aklın yaşanan olaylar ve deneyimler üzerinde yaptığı değerlendirmelerden bir adım uzaklaşmak gerektiği belirtilmiştir. İnsan zihni olaylar karşısında doğru ya da yanlış, iyi ya da kötü gibi etiketlemeler yapmaktadır. Bu etiketlemeler ise insanı olaylar karşısında yargılama ve tepki

vermeye sürüklemektedir. Bilinçli farkındalık yaratmak için ise yargılamalardan uzak durulması gerektiği ve yalnızca gözlem yapılması gerektiği vurgulanmıştır.

2. **Sabır:** Sabırlı olmak, isteyerek ya da istemeyerek yapılsa dahi her şeyin bir zamanı olduğunu bilmek, örneğin mevsimlerin geçiştirilemeyeceğini kabullenmek farkındalık geliştirmek için önemlidir. Bilgeliğin anahtarı olarak da kabul edilen bu erdem, önümüzde uzanan yakın geleceğin temellerinin şu an yaptıklarımızla atıldığının bilincinde olmamızı sağlamaktadır. Farkındalık pratikleri için önemli bir unsurdur.
3. **Başlangıç zihni:** Bu madde eski yaşantılar ve deneyimlerden etkilenmeden şimdiki ana odaklanılması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır. Başlangıç zihni gerçekleşen deneyimlere birey ilk kez deniyormuşçasına dikkat etmek ve merakla yaklaşmak anlamında gelmektedir. Yargılayıcı olmadan, açıkça başlangıç zihninde olmak bireye ihtimalleri kavramak ve görmek açısından şans yaratmaktadır. Yaşanan her an ve deneyimlenen her olay bir diğerinden farklılık gösterir ve hepsi kendi içinde farklı fırsatlar barındırmaktadır.
4. **Güven:** Bu unsura göre, birey olayların belli bir düzen ve tutarlılık içerisinde gelişeceğine inanmaktadır. Aynı zamanda bireyler, yaşanan anda hissettiklerini, gördüklerini ve düşündüklerini kabul ederek sürece güven duymaktadırlar.
5. **Hırslanmamak:** Sadelik ve karmaşadan uzak tutumlar bilinçli farkındalık uygulamalarını oluşturmaktadır. Olayları ve deneyimleri değiştirmek yerine olduğu gibi tanıklık etmeyi içerir. İnsan gerçekleştirdiği tutum ve davranışlarını belli bir hedef uğruna ortaya koymaktadır. Fakat; bilinçli farkındalık uygulamaları bu tutumun engelleyici olduğunu ve olayları değiştirme isteğinden vazgeçilmesi gerektiğini savunur. Bireyin hedeflerine ulaşmak için gösterdiği çaba bir süre sonra yerini hırsla bırakabilir ve bu durum olumsuz sonuçlar doğurabilir.
6. **Kabul:** Kabul, birey için olumsuz duygulanım yaratan olaylar ve deneyimleri görmezden gelmek yerine bu durumları çözmeye teşvik eden bir davranış biçimidir. Farkındalık uygulamalarında kabul etmek; bir şeyi arzulamayı bırakmak, ya da görmezden gelmeyi kesmek ve şimdiki anda yaşanan olaylara kabullenici bir davranışla yaklaşmayı gerektirmektedir.



7. **Oluruna bırakmak:** Olaylar karşısında arzulara bağlanmamak gerektiğini savunmaktadır. Objelerin çekiciliğine aldanmadan, onların olduğu şekliyle kalmasına müsaade etmektir. İnsan zihni için yaygın olan, haz yaratan olaylara tutunma ve huzursuzluk yaratan durumlardan kaçınma tepkisi otomatik gelişmektedir. Farkındalık eylemlerinde ise bu tepkiye dikkat etmek gerekir. Yaşanan andaki olayların gözlenmesi ve değişim isteğinden vazgeçerek olayların normal akışında olmasına izin verilmesi gereklidir (72).

#### 2.4. **Bilinçli Farkındalık, Mental İyi Oluş Kavramları ve Ruh Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği**

Hemşirelik mesleği, bireyleri bütüncül olarak değerlendirmeyi gerektiren; holistik bir bakış açısıyla bakım vermeyi amaçlayan bir disiplindir. Bu disiplin, bireyi tamamen kendine özgü olarak kabul edip ona uygun bir süreç planlamak haricinde, koruyucu sağlık davranışını ve bunu sürdürmeyi amaçlamaktadır (24-26). Ruh sağlığı hastalıkları hemşireliği ise; *“bilgiyi, deneyimi, hemşirelik becerisini, biyolojik ve sosyal bilim verilerini, terapötik kullanma sanatını birleştiren bir disiplindir”* (102).

Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği eğitimi; *“ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinin temel ilke, kavram, işlev ve sürecini inceleyerek bunları ülke gereksinimleri doğrultusunda ruh sağlığını koruma, geliştirme ve sürdürmede ve ruh sağlığının bozulduğu durumlarda bakım, tedavi ve rehabilitasyonda etkin biçimde kullanımını sağlamayı amaçlar”* (103).

Geçmişten günümüze bakıldığında ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinin görev tanımlarının değişmekte olduğu ve ruhsal hastalıkların nöroloji bilimi ile değerlendirilmesi sonucunda gelişmiş olan sağlık bakım reformu birincil sağlık bakımı, koruma ve toplum temelli tedaviye odaklanıldığı belirlenmiştir (104).

Çağdaş ruh sağlığı bakımı anlayışı ile ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinin koruma ve sağlığı geliştirme çalışmalarına yöneldiği bilinmektedir (102, 104). Son dönemlerde pozitif ruh sağlığı üzerinde durulması ile koruyucu ve ruh sağlığını geliştirici roller ile toplum ruh sağlığına hemşirelerin katkısı artmaktadır (104). Türk Hemşireler Derneği'ne (THD) göre hemşirelerinin eğitim ve danışmanlık görevi bulunmaktadır.

Psikiyatri hemşireliği performans standartları içinde koruyucu sağlık hizmetleri için çalışan hemşirelerin, ruh sağlığı konularında risk faktörlerini değerlendirme ve bireyleri uygun destek sistemlerine yönlendirme sorumlulukları yer almaktadır (27, 104).

Toplum ruh sağlığının üniversite döneminde olan ve yetişkinliğe geçmekte olan bireyler ile geliştirilebileceği düşünülmektedir. Üniversite dönemi süresince çeşitli stresörlerle başa çıkmaya ve yetişkinliğe geçmekte olan bireylerin, sağlığının korunması, güçlendirilmesi ve daha kaliteli bir yaşam için geliştirilmesine yönelik bilgi ve becerileri kullanmak ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinin sorumluluklarından (102-104). Üniversite öğrencilerinin değişimi, kimlik karmaşasını, akademik başarı sağlama kaygılarını yaşadığı bu dönemle ilgili yapılan araştırmalarda mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık kavramlarının birlikte ya da ayrı ayrı araştırmalarda yer aldığı gözlenmektedir (4-9, 14, 17, 19). Bu iki kavramın birbirleri ile etkileşim içerisinde olduğu ve olumlu ruh sağlığını sağlamak ve geliştirmekte etkili olduğu düşünülmektedir. Literatür incelendiğinde olumsuz durumlarla baş edebilmek için kullanılan yöntemlerden birisi olarak bilinçli farkındalık karşımıza çıkmaktadır (87, 88, 90).

Pozitif ruh sağlığı alanında yer alan bilinçli farkındalık çalışmalarında genellikle stresle baş etme, dikkat ve öğrenme üzerinde bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli bir etkisi olduğunu görülmektedir (24, 90). Olumsuz duygulanım ve sorun çözme becerilerini içeren çalışmalarda kullanılıyor olması nedeniyle iyi oluş kavramının artırılması için bilinçli farkındalık bir yöntem olarak son yıllarda karşımıza çıkmaktadır (4, 31, 40, 88).

Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşirelerinin bilinçli farkındalık uygulamaları ve bu uygulamaların mental iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi konusunda bilgilenmesi sayesinde toplum ruh sağlığının olumlu yönde geliştirilebileceği düşünülmektedir.

### 3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde araştırma tipi, yeri ve zamanı, araştırmanın evreni ve örnekleme, araştırma kapsamına alınma kriterleri, araştırmanın etiği, veri toplamada kullanılan araçların özellikleri, ön uygulama ve veri toplama araçlarının düzenlenmesi, araştırma verilerinin toplanması ve verilerin değerlendirilmesinde kullanılan istatistiksel yöntemlere yer verilmiştir.

#### 3.1. Araştırmanın Tipi ve Amacı

Bu araştırma tanımlayıcı tipte bir araştırmadır. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mental iyi oluş durumlarını etkileyen durumları belirlemek; sosyo demografik ve okulla ilgili değişkenlere göre bilinçli farkındalık ve mental iyi oluşun farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek amaçlanmıştır.

#### 3.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma, Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü'nde okuyan öğrenciler ile 7-30 Kasım 2019 tarihinde gerçekleştirilmiştir.

#### 3.3. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Bu araştırmanın evrenini, 2019-2020 akademik yılı güz döneminde Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü'nde bulunan 11 fakülte ve 3 meslek yüksekokulunda öğrenim gören 13144 lisans ve önlisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme, evrenin bilindiği durumlarda örnekleme hesaplama formülüne göre hesaplanmış ve örnekleme alınacak bireylerin seçimi fakültelerin evrendeki öğrenci sayısına göre tabakalanarak orantılı seçim yapılmıştır. Evrendeki birey sayısı formülüne göre örnekleme 378 öğrencini alınması gerektiği belirlenmiştir. Ancak; anket formundaki soruların eksik doldurulması riski göz önünde bulundurularak örnekleme kaybını önlemek amacıyla 400 öğrenci ile çalışma yürütülmüştür. Çalışmada hiçbir anketin dışlanması gerekmediği için çalışma 226 kız öğrenci, 174 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 400 öğrenci ile tamamlanmıştır.

$$n = \frac{N t^2 pq}{d^2(N-1) + t^2 pq}$$

\*Evrendeki birey sayısının bilindiği durumlarda örnekleme hesaplama formülü (Formül 1)

$$n = \frac{(13144) \times (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)}{(0,05)^2 \times (13144-1) + (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)} = 378$$

$$(0,05)^2 \times (13144-1) + (1,96)^2 \times (0,5) \times (0,5)$$

Evrene örneklem olarak elde edilen katsayı her bir fakülte ve yüksekokulun evren öğrenci sayısı ile çarpılarak her bir fakülteden ve yüksekokuldan örnekleme alınacak öğrenci sayısı belirlenmiştir.

**Tablo 3.3.1. Fakültelerin Öğrenci Sayısına Göre Tabakalı Rastgele Örnekleme Yöntemi İle Orantılı Seçim Yapılarak Belirlenmiş Minimum Örneklem Sayısı**

Fakülteler	Toplam Öğrenci sayısı	Örnekleme alınacak minimum öğrenci sayısı
Diş Hekimliği Fakültesi	395	11
Eğitim Fakültesi	1110	32
Fen- Edebiyat Fakültesi	996	29
Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	1176	34
Hukuk Fakültesi	951	28
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	1625	47
İletişim Fakültesi	599	17
Mühendislik Fakültesi	1734	50
Sağlık Bilimleri Fakültesi	1384	40
Ticari Bilimler Fakültesi	936	27
Tıp Fakültesi	685	20
Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	477	13
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	876	25

Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	200	5
<b>Toplam</b>	<b>13.144</b>	<b>378</b>

### **3.4. Araştırma Kapsamına Alınma Kriterleri**

Araştırmaya katılmayı kabul eden, Türkçe konuşabilen, Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü öğrencisi olan, okuma-yazma gibi eylemler için fiziksel engeli bulunmayan, anketleri doldurmasını ve anlamasını engelleyecek bilişsel problemi olmayan katılımcılar çalışmaya alınmıştır.

### **3.5. Araştırmanın Etiği**

Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmıştır (KA19/345 proje numaralı çalışma). Araştırmada kullanılacak olan ölçeklerin, Türkçe'ye uyarlama çalışmalarını yapan araştırmacılardan ölçekleri kullanmak üzere izinleri alınmıştır (EK 5, EK 6).

### **3.6. Araştırmanın Sınırlılıkları**

Bu araştırma sadece Başkent Üniversitesi öğrencileri ile gerçekleştirildiği için sonuçlar yalnızca bu öğrencilere genellenebilir.

Araştırmada incelenen katılımcıların farkındalık düzeyi, veri toplama aracı olarak kullanılan "Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nin" ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Araştırmada incelenen katılımcıların iyi oluş düzeyleri, veri toplama aracı olarak kullanılan, "Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin" ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

### **3.7. Veri Toplama Araçları**

Katılımcılara araştırmacı tarafından sunulan veri toplama araçları şunlardır: "Kişisel Bilgi Formu, Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği'dir."

### **3.7.1. Kişisel Bilgi Formu**

Araştırmacı tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, bölüm/fakülte, algılanan sosyo-ekonomik düzey ve algılanan akademik başarı düzeyi, kardeş sayısı, eğitim sürecinde yaşanan yeri içeren sorular yer almaktadır (4, 5, 6, 8, 10, 13, 47, 67, 71, 72, 77, 80, 92) (EK 1).

### **3.7.2. Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)**

Kişilerin mental iyi oluş düzeylerini değerlendirmek üzere kullanılan “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)” Tennant (2007) tarafından geliştirilmiştir (44). WEMİÖÖ'nin Türkçe'ye uyarlama çalışması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir (13). Ölçeğin Türkçe versiyonu tek faktörlü bir yapıdadır. Ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı 0,89 olarak bulunmuştur (13). Çalışmamızda Cronbach Alfa katsayısı 0,87'dir. Ölçek 14 maddeli, 5' li likert tiptedir. Ölçek puanları en düşük 14 en yüksek 70 aralığındadır. Ölçekte ters madde yoktur. Ölçekten elde edilen puanların artışı mental iyi oluşun da artışı anlamına gelmektedir. Ölçeğe ait maddeler EK 2'de yer almaktadır.

### **3.7.3. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ)**

Ölçek; Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiştir ve bireyin kendi deneyimlerinin ve yaşantılarının farkında olma düzeyini ölçmektedir (10). Ölçek altılı likert tipi bir ölçektir. Ölçekte puanlama 1'den 6'ya kadar değişmektedir. Ölçekten en fazla 90 puan; en az ise 15 puan alınmaktadır. Alınan puanların yükselmesi bilinçli farkındalık durumunun yükselmesi anlamına gelmektedir (10). Ölçek Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçekte iç tutarlılık katsayısı 0,80 olacak şekilde rapor edilmiştir (77). Çalışmamızda Cronbach Alfa katsayısı 0,82'dir. Ölçeğe ait maddeler EK 3'te yer almaktadır.

## **3.8. Ön Uygulama ve Veri Toplama Araçlarının Düzenlenmesi**

Araştırma ile ilgili izinler alındıktan sonra veri toplama formunun anlaşılabilirliğini değerlendirmek için 30 kişiye (Başkent Üniversitesi Bağlıca Kampüsü öğrencileri) ön uygulama yapılmıştır. Ön uygulamaya alınacak öğrenciler, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Tıp Fakültesi, Eğitim Fakültesi, Mühendislik Fakültesi, Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi, Hukuk Fakültesi öğrencilerinden 5'er kişi olarak seçilmiştir. Ön uygulama, öğrencilerin eğitimin ortamlarında, ders sonrasında, ders sorumlusu ve fakültelerin bilgisi

dahilinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma hakkında öğrencilere bilgi verilerek gönüllülük esasına dayalı bir şekilde veriler toplanmıştır. Ön uygulama sonucunda ise Kişisel Bilgi Formu'nda (EK 1) yer alan sınıf düzeyi sorusu Tıp Fakültesi öğrencileri için tekrar düzenlenmiştir. Ön uygulamaya alınan öğrenci verileri araştırmaya dâhil edilmemiştir.

### **3.9. Araştırma Verilerinin Toplanması**

Veri toplama işlemi, öğrencilerin eğitim ortamlarında ilgili fakülte, yüksekokul sekreteri ve öğretim elemanlarıyla görüşüldükten sonra, ders sonrasında dersliklerde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilere araştırmayla ilgili bilgi verilmiş ve gönüllülük esasına dayalı olduğu belirtilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul eden gönüllü öğrencilere; araştırmanın amacı ve kapsamı araştırmacı tarafından anlatılmıştır. Anket formları katılımcılara dağıtılmış ve bireylerin kendileri tarafından doldurmaları istenmiştir. Katılımcı bireylerin anket formlarını doldurmaları ortalama 15-20 dakika sürmüştür. Bu esnada araştırmacı anket formlarıyla ilgili soruları cevaplamak için katılımcıların yanında bulunmuştur.

### **Verilerin Değerlendirilmesi**

Veriler bilgisayar ortamında SPSS 24.0 istatistik paket programı kullanılarak analiz edilmiştir. Ölçeklerden elde edilen toplam puanlar ölçek değerlendirme yapılarak sayı ve yüzde dağılımına bakılmıştır. Ayrıca ölçek puanları ile değişkenlerin karşılaştırılması yapılmıştır. Karşılaştırma yapmadan önce ölçeklerin normal dağılıp dağılmadığına bakılmıştır. Ölçek puanlarının normal dağılıma uygunluğu incelendiğinde „Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” için test (Kolmogorov smirnov) yöntemi kullanılmıştır. “Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” normallik varsayımını (Kolmogorov-Smirnov =0.082,  $p<0,05$ ) yerine getirmediği görülmüştür. Aynı şekilde Bilinçli Farkındalık Ölçeği normallik varsayımını (Kolmogorov-Smirnov =0.090,  $p<0,05$ ) karşılamadığı görülmüştür. Her iki ölçek verilerinin de normal dağılıma uymadığı tespit edildiğinden karşılaştırmalarda parametrik olmayan test tekniklerinden yararlanılmıştır. Verilerin analizinde ikili grup karşılaştırmaları için Mann-Whitney U, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Kruskal-Wallis H ve ikiden fazla olan gruplarda farkın hangi iki gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla da Bonferroni testi kullanılmıştır. Mental iyi oluş ve bilinçli farkındalık ölçeklerinin birbiri ile ilişkisini ölçmek için sperman korelasyon analizi kullanılmıştır.

## 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmaya katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık ve mental iyi oluş durumlarıyla ilgili bulgular yer almaktadır. Araştırma kapsamında elde edilen bulgular aşağıda belirtilen dört başlık altında özetlenmiştir.

1. Öğrencilerin sosyo demografik ve okulla ilgili tanıtıcı özellikleri,
2. Öğrencilerin bilinçli farkındalık durumlarının ve sosyo demografik ve okulla ilgili tanıtıcı özelliklerine göre değişiminin incelenmesi
3. Öğrencilerin mental iyi oluş durumlarının ve sosyo-demografik ve okulla ilgili tanıtıcı özelliklerine göre değişiminin incelenmesi
4. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” Arasındaki İlişkinin incelenmesi



#### 4.1. Öğrencilerin Sosyo Demografik ve Okulla İlgili Tanıtıcı Özellikleri

##### 4.1.1. Öğrencilerin Sosyo Demografik Özelliklerine Ait Bulgular

Örneklemdaki bireyler, cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey, kardeş sayısı ve eğitim dönemi boyunca yaşanan yer açısından incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.1.1’de yer almaktadır.

**Tablo 4.1.1. Öğrencilerin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı (N=400)**

Sosyo Demografik Özellikler	n=400	Yüzde (%)
<b>Yaş (Ortanca:21, Min-Max: 18-27)</b>		
18-21 yaş	244	61
22 yaş ve üstü	156	39
<b>Cinsiyet</b>		
Kadın	226	56,5
Erkek	174	43,5
<b>Algılanan Sosyo-Ekonomik Düzey</b>		
Düşük	23	5,8
Orta	240	60,0
Yüksek	137	34,2
<b>Kardeş Sayısı</b>		
1	240	60
2 ve üzeri	76	19
Kardeşim yok	84	21
<b>Kalınan yer</b>		
Ev (Tek)	97	24,3
Yurt	78	19,4
Ailemin evinde	128	32,0
Ev (Ev arkadaşları ile)	97	24,3

Öğrencilerin sosyo demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların 244’ünün (%61) 18-21 yaş arası gruba dahil olduğu saptanmıştır. Yaş ortancası ise 21 (Min:18; Max:27) dir. Öğrencilerin 226’sının (%56,5) kadın olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin algılanan sosyo ekonomik düzeyi incelendiğinde; 240 (%60) katılımcının orta, 137 (%34,2) katılımcının yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip oldukları belirlenmiştir. Öğrencilerin kardeş sayısı incelendiğinde ise 240 (%60) katılımcının bir, 76 (%19) katılımcının iki ve üzeri kardeşe sahip oldukları belirlenmiştir. Eğitim dönemi boyunca kalınan yer sorusuna ise öğrencilerin

97'sinin (%24,3) ev (tek), 78'inin (%19,4) yurt, 128'inin (%32) ailemin evi, 97'sinin (%24,3) ev (ev arkadaşları ile) şeklinde cevap verdiği belirlenmiştir.

#### 4.1.2. Öğrencilerin Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Ait Bulgular

Örneklemdaki bireyler fakülte, sınıf düzeyi, algılanan başarı düzeyi açısından incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.1.2'de yer almaktadır.

**Tablo 4.1.2. Öğrencilerin Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre Dağılımı (N=400)**

<b>Okulla İlgili Tanıtıcı Özellikler</b>	<b>n=400</b>	<b>Yüzde (%)</b>
<b>Okuduğu fakülte</b>		
Mühendislik Fakültesi	52	13,0
İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi	52	13,0
Sağlık Bilimleri Fakültesi	43	10,8
Eğitim Fakültesi	32	8
Güzel Sanatlar Tasarım ve Mimarlık Fakültesi	37	9,3
Ticari Bilimler Fakültesi	28	7,0
Fen- Edebiyat Fakültesi	30	7,5
Hukuk Fakültesi	28	6,8
Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	26	6,3
Tıp Fakültesi	22	5,5
İletişim Fakültesi	18	4,5
Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	14	3,5
Diş Hekimliği Fakültesi	13	3,5
Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	5	1,3
<b>Okuduğu sınıf</b>		
1.sınıf	92	23,0
2.sınıf	129	32,2
3.sınıf	104	26,0
4.sınıf	75	18,8
<b>Algılanan Akademik Başarı Düzeyi</b>		
Düşük	40	10
Orta	228	57
Yüksek	132	33

Öğrencilerin okulla ilgili tanıtıcı özellikleri incelendiğinde, öğrencilerin 52'sinin (%13) mühendislik fakültesi, 52'sinin (%13) iktisadi ve idari bilimler fakültesi, 43'ünün

(%10,8) sağlık bilimleri fakültesi, 32'sinin (%8) eğitim fakültesi, 37'sinin (%9,3) güzel sanatlar tasarım ve mimarlık fakültesi, 28'inin (%7) ticari bilimler fakültesi, 30'unun (%7,5) fen edebiyat fakültesi, 28'inin (%6,8) hukuk fakültesi, 26'sının (%6,3) sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu, 22'sinin (%5,5) tıp fakültesi, 18'inin (%4,5) iletişim fakültesi, 14'ünün (%3,5) sosyal bilimler meslek yüksek okulu, 13'ünün (%3,5) diş hekimliği fakültesi ve 5'inin (%1,3) teknik bilimler yüksek okulunda okuduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin 92'sinin (%23) 1.sınıf, 129'unun (%32,2) 2.sınıf, 104'ünün (%26) 3.sınıf ve 75'inin (%18,8) 4.sınıf olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyi incelendiğinde; 40 (%10) katılımcının düşük, 228 katılımcının (%57) orta, 132 (%33) katılımcının yüksek akademik başarı düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

## **4.2. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarının ve Sosyo-Demografik ve Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre Değişiminin İncelenmesi**

### **4.2.1. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları**

Örneklemdaki bireylerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları puanların tanımlayıcı istatistikleri incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.2.1' de yer almaktadır.

**Tablo 4.2.1. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanları**

<b>BİFÖ PUANLARI</b>		
<b>Ortanca</b>	<b>Min-Max Değer</b>	<b>Ortalama±SD</b>
57	30-74	<b>57,22±7,72</b>

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması (57,22±7,72) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar minimum 30, maksimum 74 puan ve ortancası 57 olarak belirlenmiştir.

#### 4.2.2. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarının Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Örneklemdaki bireylerin bilinçli farkındalık durumları sosyo demografik özellikleri (cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey) açısından incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.2.2’de yer almaktadır.

**Tablo 4.2.2. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Bilinçli Farkındalık Durumu Ölçeği Puanlarının Dağılımı**

DEĞİŞKENLER		BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ			
		n	Median (Min-Max)	Ort±SS	İstatistik/p değeri
CİNSİYET	Kadın	226	57 (33-74)	56.69±11.06	*
	Erkek	174	56 (32-72)	55.76±9.14	U=14672,00 p=0,141
YAŞ	18-21	244	56,5 (30-68)	53.66±11.42	*
	22 yaş ve üstü	156	57 (38-74)	56.34±10.82	U=19784,00 p=0,868
ALGILANAN SOSYOEKONOMİK DÜZEY	Düşük <sup>a</sup>	23	54 (30-71)	53.91±5.87	**
	Orta <sup>b</sup>	240	55 (32-73)	54.76±11.68	Sd=3
	Yüksek <sup>c</sup>	137	61 (46-75)	60.24±10.97	<b>p=&lt;0,001***</b>

\*Mann Whitney U Testi, \*\*Kruskal Wallis H Testi

\*\*\*Anlamlı fark; Düşük algılanan sosyoekonomik düzey, yüksek algılanan sosyo ekonomik düzey(a-c)(p<0.001)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin cinsiyet ve kategorik olarak belirlenmiş yaş değişkeni açısından bilinçli farkındalık ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını incelenmiştir. Analiz sonucunda cinsiyet ve yaş değişkeni ile bilinçli farkındalık durumu ölçek puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. (p=0,141; p>0.05) (p=0,868; p>0.05)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre bilinçli farkındalık durumu ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üç grup karşılaştırmasında grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak yapılan ikili

analiz sonuçlarına göre sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan grupla diğer iki grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanırken ( $p < 0,001$ ), düşük gelir düzeyi ve orta gelir düzeyi grup ortancaları arasında ise istatistiksel anlamlı fark saptanmamıştır. ( $p = 0,336$ ;  $p > 0,05$ )

#### 4.2.3. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarının Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre İncelenmesi

Örneklemdaki bireylerin bilinçli farkındalık durumları okulla ilgili tanıtıcı özellikleri (okuduğu fakülte, sınıf düzeyi, algılanan başarı düzeyi) açısından incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.2.3' te yer almaktadır.

**Tablo 4.2.3. Öğrencilerin Okulla İlgili Bazı Tanıtıcı Değişkenlerine Göre Bilinçli Farkındalık Durumu Ölçeği Puanlarının Dağılımı**

DEĞİŞKENLER		BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ			
		n	Median (Min-Max)	Ort±SS	İstatistik/p değeri
FAKÜLTE	Diş Hekimliği Fakültesi	13	54 (36-72)	53.47±12.58	* $\chi^2=8,924$ sd=6 p=0,779
	Eğitim Fakültesi	32	53,5 (32-71)	53.58±12.75	
	Fen-Edebiyat Fakültesi	30	60 (39-73)	60.12±9.64	
	Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi	37	55 (35-72)	54.82±10.96	
	Hukuk Fakültesi	27	62 (44-73)	61.88±16.71	
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	52	54 (32-69)	54.08±11.75	
	İletişim Fakültesi	18	58 (36-74)	57.92±10.75	
	Mühendislik Fakültesi	52	57 (33-72)	51.37±13.75	
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	43	60 (38-73)	59.85±12.76	
	Ticari Bilimler Fakültesi	28	59 (32-70)	58.61±14.47	
	Tıp Fakültesi	22	59,5 (38-72)	58.74±9.16	
	Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	14	58 (34-74)	57.86±12.77	
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	27	56 (34-73)	55.68±10.93	
	Teknik Bilimler Meslek Yüksekokulu	5	55 (38-70)	54.89±11.84	

<b>SINIF</b>	<b>1.Sınıf</b>	92	55,5 (30-71)	55.56±13.75	*
	<b>2.Sınıf</b>	129	56 (33-72)	55.83±11.35	Sd=6
	<b>3.Sınıf</b>	104	58 (32-74)	58.51±13.79	$\chi^2=3,662$
	<b>4.Sınıf</b>	75	58 (36-74)	58.67±10.64	p=0,3
<b>ALGILANAN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİ</b>	<b>Düşük<sup>a</sup></b>	40	50 (30-68)	50.23±7.56	*
	<b>Orta<sup>b</sup></b>	228	55 (34-72)	54.84±10.69	Sd=2
	<b>Yüksek<sup>c</sup></b>	132	62 (46-74)	61.28±11.74	$\chi^2=54,142$ <b>p=&lt;0,001**</b>

\*Kruskal Wallis H Testi

\*\*Anlamlı Fark; Algılanan Akademik Başarı Düzeyi, (a-b; b-c; a-c) (p<0.001)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin fakülte ve sınıf düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık durumu ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz neticesinde fakülte ve sınıf düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık durumu ölçeği puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ( $\chi^2_{(8,924)}$ ; p=0,779; p>0.05) ( $\chi^2_{(3,662)}$ ; p=0,3; p>0.05)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre bilinçli farkındalık durumu ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üç grup karşılaştırmasında yapılan Kruskal Wallis test sonucunda grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak yapılan ikili analiz sonuçlarının hepsinde iki grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır. (p<0,001) Bir başka deyişle düşük akademik düzeyi olan grupla hem yüksek hem de orta akademik başarı düzeyi olan grupların ortancaları, yanı sıra orta düzeydeki grup ile yüksek düzeydeki grubun ortancaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

### 4.3. Öğrencilerin Mental İyi Oluş Durumlarının ve Sosyo-Demografik ve Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre Değişiminin İncelenmesi

#### 4.3.1. Öğrencilerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Puanları

Örneklemdaki bireylerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanların tanımlayıcı istatistikleri incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.3.1' de yer almaktadır.

**Tablo 4.3.1. Öğrencilerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Puanları**

WEMİOÖ PUANLARI		
Ortanca	Min-Max Değer	Ortalama±SD
52	28-65	51,55±6,35

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nden aldıkları puanların ortalaması (51,55±6,35) olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin ölçekten aldıkları puanlar minimum 28, maksimum 65 ve ortancası 52 puan olarak belirlenmiştir.

#### 4.3.2. Öğrencilerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Sosyo Demografik Özelliklerine Göre İncelenmesi

Örneklemdaki bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin sosyo demografik özelliklerine göre (cinsiyet, yaş, algılanan sosyo-ekonomik düzey) dağılımı incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.3.2' de yer almaktadır.

**Tablo 4.3.2. Öğrencilerin Bazı Sosyodemografik Değişkenlerine Göre Mental İyi Oluş Ölçeği Puanlarının Dağılımı**

DEĞİŞKENLER		MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ			
		n	Median (Min- Max)	Ort±SS	İstatistik/p değeri
CİNSİYET	Kadın	226	52 (30- 65)	51.86±10.92	* U=15284,00 p=0,143
	Erkek	174	51 (28-	50.76±9.14	

			65)			
<b>YAŞ</b>	<b>18-21</b>	244	52 (32-65)	51.46±8.75	*	U=19396,00 p=0,769
	<b>22 yaş ve üstü</b>	156	51 (28-65)	50.26±9.88		
<b>ALGILANAN SOSYO EKONOMİK DÜZEY</b>	<b>Düşük<sup>a</sup></b>	23	50 (28-57)	48.83±7.64	**	Sd=2 $\chi^2=39,105$ p=<0,001***
	<b>Orta<sup>b</sup></b>	240	51 (30-61)	50.94±9.12		
	<b>Yüksek<sup>c</sup></b>	137	56 (42-65)	55.78±10.92		

\*Mann Whitney U Testi, \*\*Kruskal Wallis H Testi

\*\*\*Anlamli fark; Düşük algılanan sosyoekonomik düzey, yüksek algılanan sosyo ekonomik düzey (a-c)(p<0.001)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin cinsiyet ve kategorik olarak belirlenmiş yaş değişkeni açısından mental iyi oluş ölçek puanları arasında anlamlı düzeyde farklılaşmanın olup olmadığını incelenmiştir. Analiz sonucunda cinsiyet ve yaş değişkeni ile mental iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır. (p=0,143; p>0.05) (p=0,769; p>0.05)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin algılanan sosyo ekonomik düzeye göre mental iyi oluş ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üç grup karşılaştırması sonucunda grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak ikili analiz sonuçları elde edilmiştir. Bu sonuçlara göre; sosyo ekonomik düzeyi yüksek olan grupla diğer iki grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanırken (p<0.001), düşük gelir düzeyi ve orta gelir düzeyi grup ortancaları arasında ise istatistiksel anlamlı fark saptanmamıştır. (p=0,355; p>0.001)

#### 4.3.3. Öğrencilerin Mental İyi Oluş Düzeylerinin Okulla İlgili Tanıtıcı Özelliklerine Göre İncelenmesi

Örneklemdaki bireylerin mental iyi oluş düzeylerinin okulla ilgili tanıtıcı özelliklerine (okuduğu fakülte, sınıf düzeyi, algılanan başarı düzeyi) göre dağılımı incelenmiştir. Bulgular Tablo 4.3.3' te yer almaktadır.



**Tablo 4.3.3. Öğrencilerin Okulla İlgili Bazı Tanıtıcı Değişkenlerine Göre Mental İyi Oluş Puanlarının Dağılımı**

DEĞİŞKENLER		MENTAL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ			
		n	Median (Min-Max)	Ort±SS	İstatistik/p değeri
FAKÜLTE	Diş Hekimliği Fakültesi	13	50 (29-59)	49.88±9.75	* $x^2=14,412$ sd=5 p=0,345
	Eğitim Fakültesi	32	50 (32-60)	50.73±10.82	
	Fen-Edebiyat Fakültesi	30	53 (32-61)	52.79±6.55	
	Güzel Sanatlar ve Mimarlık Fakültesi	37	52 (34-63)	51.93±8.57	
	Hukuk Fakültesi	27	53 (36-65)	53.42±13.65	
	İktisadi İdari Bilimler Fakültesi	52	49,5 (28-60)	48.56±10.88	
	İletişim Fakültesi	18	52,5 (36-65)	52.53±10.48	
	Mühendislik Fakültesi	52	51,5 (31-62)	51.37±10.63	
	Sağlık Bilimleri Fakültesi	43	52 (34-65)	51.66±10.04	
	Ticari Bilimler Fakültesi	28	55,5 (42-65)	55.47±10.57	
	Tıp Fakültesi	22	54,5 (38-64)	55.62±9.86	
	Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu	14	53,5 (36-64)	53.22±13.95	
	Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu	27	52 (34-63)	51.73±7.90	
	Teknik Bilimler Meslek Yüksek Okulu	5	48 (28-60)	47.81±6.73	
SINIF	1.Sınıf	92	52 (36-64)	51.74±9.75	* Sd=6 $x^2=4,025$ p=0,259
	2.Sınıf	129	51 (28-74)	50.94±8.53	
	3.Sınıf	104	53 (38-65)	52.62±9.94	
	4.Sınıf	75	53 (40-65)	53.48±10.47	
ALGILANAN AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİ	Düşük <sup>a</sup>	40	45 (28-58)	44.97±8.65	* Sd=2 $x^2=107,902$ p=<0,001**
	Orta <sup>b</sup>	228	51 (32-61)	50.93±7.75	
	Yüksek <sup>c</sup>	132	57 (44-65)	57.30±6.75	

\*Kruskal Wallis H Testi

\*\*Anlamlı Fark; Algılanan Akademik Başarı Düzeyi (a-b; b-c; a-c) (p<0.001)

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin fakülte ve sınıf düzeyi değişkenine göre mental iyi oluş ölçęđi puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Yapılan analiz neticesinde fakülte ve sınıf düzeyi değişkenine göre mental iyi oluş ölçęđi puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. ( $\chi^2_{(14,412)}$ ;  $p=0,345$ ;  $p>0.05$ ) ( $\chi^2_{(4,025)}$ ;  $p=0,259$ ;  $p>0.05$ )

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyi değişkenine göre mental iyi oluş ölçek puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiştir. Üç grup karşılaştırmasında grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark saptanmıştır. Farkın kaynağını belirlemek için Bonferroni düzeltmesi yapılarak yapılan ikili analiz sonuçlarının hepsinde iki grup ortancaları arasında istatistiksel anlamlı fark bulunmuştur( $p<0,001$ ). Bir başka deyişle düşük akademik düzeyi olan grupla hem yüksek hem de orta akademik başarı düzeyi olan grupların ortancaları, yanı sıra orta düzeydeki grup ile yüksek düzeydeki grubun ortancaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur.

#### 4.4. Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Arasındaki İlişkinin incelenmesi

##### 4.4.1. Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ölçeğinden aldıkları puanlarla mental iyi oluş ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olup olmadığını göstermek için Spearman korelasyon analizi tekniği kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 4.4.1’de verilmiştir.

**Tablo 4.4.1. Mental İyi Oluş Ölçeği ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması**

Değişkenler	r	p
WEMİÖÖ	0,757	<0,001
BİFÖ		

Tabloda görüldüğü gibi öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü, güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. ( $r=0,757$ ,  $p<0,001$ )

## 5. TARTIŞMA

Bu bölümde, araştırmaya dahil olan üniversite öğrencilerden elde edilen bulgular literatür çerçevesinde üç bölümde tartışılmıştır.

1. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması
2. Öğrencilerin Mental İyi Oluş Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması
3. “*Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği*” Arasındaki İlişkinin Tartışılması

### 5.1. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması

Araştırmamızda kız öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile erkeklerin bilinçli farkındalık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde bulguların paralellik gösterdiği görülmüştür. Şehidoğlu'nun (2014) ergenlik döneminde olan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyini cinsiyet faktörüne göre incelendiği çalışmada iki grup arasında bilinçli farkındalık düzeyi açısından bir fark olmadığı görülmüştür (93). Cengiz ve arkadaşlarının (2016) beden eğitimi ve spor bölümünde okuyan öğrencilerle yaptıkları çalışmada; öğrencilerin bilinçli farkındalık durumlarının cinsiyet değişkeni ile istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır (79). Çalışmamızda da literature benzer sonuçlar elde edilmiştir. Son yıllarda kadın ve erkek olarak etiketlemelerin önüne geçilmeye yönelik yapılan çalışmaların artması, toplumlarda kadına ve erkeğe yüklenen görevlerin değişmesi ve alınan sorumlulukların benzerlik göstermesi buna sebep olarak sunulabilir. Ayrıca çalışma kapsamında yer alan öğrencilerin belli bir eğitim seviyesinde ve sosyo-ekonomik olarak genellikle orta ve yüksek düzey gruplarına dahil olmaları, yaşayış biçimleri, yetiştirilme tarzları, eğitimde cinsiyet gözetmeksizin fırsat eşitliğine sahip olmaları sebepler arasında sunulabilir.

Araştırmamızda kategorik olarak belirlenmiş yaş değişkeni ile öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları karşılaştırıldığında, gruplar arasında anlamlı düzeyde bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgular literatürle incelendiğinde benzer sonuçlar görülmektedir. Şahin'in (2018) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla yaptığı araştırma

sonucunda; bilinçli farkındalık durumunun yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirlenmiştir (4). Ahmadi ve arkadaşlarının (2014) bilinçli farkındalık durumu ve bazı değişkenlerin bilinçli farkındalık ile farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için 273 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada; bilinçli farkındalık ve yaş değişkeni açısından anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir (94). Shill ve arkadaşlarının (2002) 397 üniversite öğrencisi ile yaptıkları çalışmada da, yaş ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (95). Araştırmamızda literatürle benzerlik gösteren veriler elde edilmiştir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma olması ve kategorik olarak belirlenmiş yaş değişkeni gruplarının birbirine çok yakın olması bu duruma açıklama olarak gösterilebilir.

Araştırmamıza dahil olan öğrencilerin, bilinçli farkındalık durumu puanları ve algılanan sosyo ekonomik düzeyleri karşılaştırıldığında; sosyo ekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin bilinçli farkındalık durumlarının, sosyo ekonomik düzeyi düşük olanlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Azak'ın (2018) hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlemek amacıyla gerçekleştirdiği ve 322 öğrenci ile yaptığı çalışmada; orta gelire sahip öğrencilerin bilinçli farkındalık durumlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir (23). Şahin'in (2018) sosyal bilimler ve mühendislik fakültesi bölümü öğrencileriyle yaptığı araştırmada; bilinçli farkındalık puan ortalamalarının sosyo ekonomik düzeye göre dağılımı istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (4). Öte yandan çalışmamızla paralellik gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. İflazoğlu'nun (2008) sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıklarını araştırdığı çalışmada, sosyo ekonomik düzey ve bilişsel farkındalık arasında doğru orantı olduğu belirlemiştir (96). Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında bilinçli farkındalık durumu ve algılanan sosyo ekonomik düzey değişkeninin birlikte ele alındığı araştırmalarda kesin bir yargı söz konusu olmadığı göze çarpmaktadır. Çalışmamıza katılan öğrencilerin genellikle gelir düzeyi orta ve yüksek olan gruplarda dağılım göstermesi nedeniyle; öğrencilerin kişisel gelişim fırsatlarına daha rahat ulaşabildiği, seminer ya da grup çalışmalarına daha fazla katılım gösterdiği düşünülmektedir. Geçim sıkıntısının bireyleri yalnızca temel ihtiyaçlara yönlendirdiği bilinmektedir. Sosyo ekonomik düzeyi düşük grubun farkındalık düzeylerinin diğer gruplara göre düşük olması bu nedenlerle açıklanabilir.

Araştırmamıza dahil olan öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ve fakülte değişkeni karşılaştırıldığında anlamlı farklılığa rastlanmadığı belirlenmiştir. Şahin'in (2018) üniversite

öğrencileri ile yaptığı bir çalışmada da benzer bulgular elde edildiği ve fakültelere göre öğrencilerin bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmadığı belirlenmiştir (4). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir diğer çalışmada ise araştırmamızdan farklı sonuçlar elde edilmiştir. Cengiz ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada, rekreasyon bölümü öğrencileri ile başka bölüm öğrencileri arasında bilinçli farkındalık düzeyleri açısından anlamlı farklılık saptanmıştır (79). Bu bilgiler ışığında fakülte değişkenine göre bilinçli farkındalık durumları için ortak bir görüş olmadığı söylenebilir. Çalışmamızda, araştırmaya katılan öğrenciler için fakülte değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmaması; öğrenim görmekte oldukları üniversite kampüsünde sıkça seminer ve psikolojik danışma rehberlik hizmetlerine yer verilmesi nedeniyle öğrencilerin farkındalığa yönelik duyarlılıklarının artmış olabileceği ile açıklanabilir.

Araştırmamızda sınıf düzeyine göre bilinçli farkındalık puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farka rastlanmamıştır. Yapılan başka araştırmalarda da benzer sonuçlar yer almaktadır. Ahmadi ve arkadaşlarının (2014) bilinçli farkındalık durumu ve etki eden etmenlerin bulunması için 273 üniversite öğrencisi ile yaptıkları araştırmada, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyi ile eğitim durumları arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Aynı çalışmaya göre; öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre yapılan karşılaştırmalarda, bilinçli farkındalık puan ortalamaları arasında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (94). Azak'ın (2018) hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdiği ve 322 öğrenci ile yaptığı çalışmada da; öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre öğrenciler arasında yapılan karşılaştırmada, bilinçli farkındalık puanları arasında farklılık bulunmamıştır (23). Çalışmamızda, sınıf düzeyine göre bilinçli farkındalık açısından farklılık bulunmaması araştırılan konuların ders müfredatıyla ilgili olmaması ve belirli bir sınıf düzeyine hitap etmemesi; kişisel gelişim ve bireylerin ilgi alanlarına göre her yaşta ve seviyede karşımıza çıkması ile açıklanabilir.

Araştırmamızda öğrencilerin algılanan akademik başarı düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık düzeylerinin de anlamlı biçimde arttığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencileri ile Bilinçli Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı'nın (MBSR) kullanıldığı 8 haftalık bir programda öğrencilerin program sonunda anksiyete düzeylerinin azaldığı ve akademik başarı düzeylerinin yükseldiği görülmüştür (97). Akademik başarı düzeyinin artışı ve bilinçli farkındalık durumunun yüksek oluşu ilişkili olabilmektedir. Bilinçli farkındalık doğası gereği yargısız olmayı ve sadece yaşanan ana odaklanmayı gerektirdiği için akademik başarının

yolunu açmaktadır. Öğrenciler için bilinçli farkındalık uygulamaları sınıf ortamında odaklanmış bir şekilde derse katılmayı ve ders çalışma esnasında yalnızca yapılan işle ilgilenmeyi sağladığı için akademik başarı düzeyini yükseltebilir.

## **5.2. Öğrencilerin Mental İyi Oluş Durumlarına İlişkin Bulguların Tartışılması**

Araştırmamıza dahil olan kız öğrencilerin mental iyi oluş puanları ile erkek öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Literatür incelendiğinde ise kadınların mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir (11, 19, 57, 29, 56, 98). Kadınların mental iyi oluş düzeylerinin yüksek oluşu ise, kişisel gelişime ve iletişime daha açık oluşları; duygularını, düşüncelerini daha fazla ifade etmeleriyle açıklanabilir. Ek olarak yapılan çalışmayla uyumluluk gösteren ve mental iyi oluşun cinsiyet değişkeniyle anlamlı farklılaşmadığı çalışmalar da literatürde yer almaktadır (4, 5, 9, 51). Literatürde yer alan bu bilgiler ışığında mental iyi oluş ve cinsiyet değişkeninin birlikte ele alındığı araştırmalarda kesin bir yargı söz konusu olmadığı belirlenmiştir. Bunun sebepleri arasında ise katılımcıların farklı sosyo demografik özelliklere sahip olması ve farklı profillerde kişilerin araştırmalara dahil olması sayılabilir.

Araştırmamıza dahil olan öğrencilerin kategorik olarak belirlenmiş yaş değişkenine göre mental iyi oluş puanları karşılaştırıldığında, bu alanda anlamlı düzeyde bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Elde edilen bulgular incelendiğinde farklı sonuçların yer aldığı bir başka araştırma karşımıza çıkmaktadır. Şahin'in (2018) üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını incelemek amacıyla yaptığı araştırma; mental iyi oluşun yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık ortaya koyduğu belirlenmiştir. Yaş arttıkça mental iyi oluş düzeyinin de artış gösterdiği saptanmıştır (4). Çalışmamızda yaş gruplarına göre mental iyi oluş arasında farka rastlanmaması öğrencilerin yaş gruplarının birbirine çok yakın oluşu ile açıklanabilir.

Araştırmamıza dahil olan öğrencilerin mental iyi oluş puanları ve algılanan sosyo ekonomik düzeyleri karşılaştırıldığında; sosyo ekonomik düzeyi yüksek öğrencilerin mental iyi oluşlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Ülkemizde yapılan araştırmalarda da bu sonuç paralellik göstermektedir (6, 11, 31). Sosyo ekonomik düzeyin artışı ile birlikte mental iyi oluşun da arttığı sonucuna varılmıştır. Bireylerin gelir düzeylerinin düşük olması ise mental iyi oluşun azalmasına ve fiziksel sağlığın etkilenmesine yol açmaktadır. Literatürde

bu yargıya uymayan bazı çalışmalar da yer almaktadır; öğrencilerin aile gelir düzeylerine göre psikolojik iyi oluş düzeylerinin farklılaşmadığı görülmüştür (99). Literatürdeki genel kanıya dayanarak gelir düzeyinin yüksek olmasının mental iyi oluşa pozitif anlamda etkisi olduğu söylenebilir. Çalışmamızın yürütüldüğü okul ve öğrencilerin ekonomik olarak kendilerini geliştirmekle ilgili seminerlere daha rahat ulaşabilmesinin de bu sonuçla ilgisi olabilir.

Araştırmamızda öğrencilerin mental iyi oluş puanları fakülte değişkenine göre karşılaştırıldığında anlamlı düzeyde bir farklılaşma bulunmamıştır. Şahin'in (2018) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada, karşılaştırılan iki fakülte arasında anlamlı düzeyde farklılaşma görülmüştür. "*İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi*" öğrencilerinin mental iyi oluşları "*Mühendislik ve Doğa Bilimleri Fakültesi*" öğrencilerinden daha yüksek olarak bulgulanmıştır (4). Araştırmamızda fakülte değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmaması; mental iyi oluş kavramının belirli bölümlere özel olmaması, kişisel gelişim ve psikolojik danışma gibi grup etkinlikleri ve bireysel etkinlikler sayesinde öğrencilerin duyarlılıklarının artmış olabileceği ile açıklanabilir.

Araştırmamızda öğrencilerin sınıf düzeyi değişkeni ve mental iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Özden'in (2014) üniversite öğrencilerinde psikolojik iyi oluşu etkileyen çeşitli psikososyal faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, sınıf düzeyi değişkeninin anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Araştırmaya her düzeyden sınıf dahil edilmiştir ve yalnızca birinci ve ikinci sınıflar arasında anlamlı bir farklılaşma bulgulanmıştır. Araştırmaya dahil olan öğrencilerden birinci sınıfta okumakta olanların mental iyi oluşlarının yüksek oluşunun henüz yoğun akademik tempo içerisinde olmaması ve akademik başarı kaygısı yaşamamaları ile açıklandığı görülmektedir (29). Araştırmamızda sınıflara göre mental iyi oluş arasında fark bulunmaması araştırılan konuların ders müfredatıyla ya da belirli bir sınıf düzeyinde öğrenilmemesi; kişisel gelişim ve bireylerin ilgi alanlarına göre her yaşta ve seviyede karşımıza çıkması ile açıklanabilir.

Araştırmamızda katılımcı öğrencilerin mental iyi oluş puanları ve algılanan akademik başarı düzeyleri karşılaştırıldığında; algılanan akademik başarı düzeyine göre mental iyi oluş puanlarının anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Gönener ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine olan etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada algılanan akademik başarı düzeyi ve mental iyi oluş arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır (53). Tuzgöl'ün (2004) üniversite öğrencilerinin



öznel iyi oluş düzeylerini incelediği araştırmada, akademik olarak başarılı olmak değişkeni açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. Akademik başarı düzeyi yükseldikçe, öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamalarının da yükseldiği belirlenmiştir (21). Çalışmamızda akademik başarı düzeyi yükseldikçe mental iyi oluşun da arttığı görülmektedir. Öz saygı ve bireyin kapasitesinin farkında olması durumunu başarı elde etme isteğini beraberinde getireceği için mental iyi oluşun akademik başarıya etki ettiği söylenebilir.

### **5.3. “Bilinçli Farkındalık Ölçeği ve Warwick–Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği” Arasındaki İlişkinin Tartışılması**

Gerçekleştirilen bu çalışmada bilinçli farkındalık durumu ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönde güçlü ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bundan dolayı; bilinçli farkındalık puanının artışının mental iyi oluş puanının da artmasına neden olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde ilgili araştırmalarda da sonuçlar benzerlik göstermektedir (4, 14, 40, 71, 74, 100). Bilinçli farkındalık becerilerinin stres düzeyleri, baş etme tarzları ve iyi oluş kavramıyla etkileşiminin incelendiği bir araştırmada; katılımcıların zor yaşam şartlarında kaçmaya meyilli baş etme mekanizmalarını daha az kullandıkları gözlenmiştir. Uyum içinde ve aktif kullanılan baş etme mekanizmalarını ise daha sıklıkla kullandıkları belirlenmiştir. Bu çalışmada katılımcıların rutin yaşam süreçlerini daha az zor buldukları ve stresle baş etmenin bilinçli farkındalık uygulamaları ile fark yarattığı belirlenmiştir (85). Avusturya’da yapılan bir diğer araştırmada, bilinçli farkındalık, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş ilişkisine bakılmış ve bu kavramların birbiri içerisinde pozitif ve anlamlı şekilde etkileştikleri görülmüştür. Ayrıca bilinçli farkındalığın ve psikolojik dayanıklılığın, psikolojik iyi oluşun önemli bir yordayıcısı olduğu bulgusuna ulaşılmıştır (101). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalığın, yaşam doyumu ve iyi oluş düzeyleri üzerinde etkisi olup olmadığını araştırmak amacıyla 306 öğrenciye uygulanan bir araştırmada öğrencilerin bilinçli farkındalık puanları ile mental iyi oluş puanları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki gözlenmiştir (4).

Literatür incelendiğinde, psikolojik, felsefi ve spiritüel öğretiler iyi oluşun ortaya çıkması ve çoğaltılması için bilinçli farkındalığın önemini vurgulamaktadır (10, 63, 64). Bilinçli farkındalık sorumluluk alma, yargılayıcı olmama, kabullenme gibi temel özellikleri ile iyi oluş kavramını destekleyebilir niteliktedir. Araştırmanın sonucu olarak ortaya çıkan bilinçli farkındalık arttıkça mental iyi oluşun arttığı bulgusu, genel kuramsal bilgilerle uyum göstermektedir.

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

### 6.1. Sonuçlar

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve mental iyi oluş durumlarını incelemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak aşağıda sonuçlara kısaca değinilmiştir.

- Cinsiyetin öğrencilerin bilinçli farkındalık durumunu etkilemediği belirlenmiştir.
- Yaş faktörünün öğrencilerin bilinçli farkındalık durumunu etkilemediği görülmüştür.
- Algılanan sosyo-ekonomik düzey öğrencilerin bilinçli farkındalık durumunu etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinden algılanan sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların bilinçli farkındalık durumlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakültenin bilinçli farkındalık durumlarını etkilemediği görülmüştür.
- Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyinin bilinçli farkındalık durumlarını etkilemediği belirlenmiştir.
- Algılanan akademik başarı düzeyi öğrencilerin bilinçli farkındalık durumunu etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeyleri arttıkça bilinçli farkındalık durumları da artmaktadır.
- Cinsiyetin öğrencilerin mental iyi oluşlarını etkilemediği görülmüştür.
- Yaşın öğrencilerin mental iyi oluşlarını etkilemediği bulunmuştur.
- Algılanan sosyo-ekonomik düzey öğrencilerin mental iyi oluşlarını etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinden algılanan sosyo-ekonomik düzeyi yüksek olanların mental iyi oluşlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir.
- Öğrencilerin öğrenim gördüğü fakültenin mental iyi oluşlarını etkilemediği bulunmuştur.
- Öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyinin mental iyi oluşlarını etkilemediği bulunmuştur.
- Algılanan akademik başarı düzeyi öğrencilerin mental iyi oluşlarını etkilemektedir. Üniversite öğrencilerinin algılanan akademik başarı düzeyleri arttıkça mental iyi oluşları da artmaktadır.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumlarının arttıkça mental iyi oluşlarının arttığı bulunmuştur.

## 6.2. Öneriler

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ve mental iyi oluş durumlarını incelemek amacıyla yapılan araştırmadan elde edilen bulgular sonucunda aşağıda bazı önerilere yer verilmiştir.

- Bilinçli farkındalık durumunun artmasının öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini arttırması nedeniyle üniversiteler ile iş birliği içerisinde bilinçli farkındalığı geliştirmeye yönelik grup çalışmaları düzenlenebilir.
- Algıladığı sosyoekonomik düzeyi ve akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin, bilinçli farkındalık ve mental iyi oluşlarının daha düşük olması nedeniyle bu gruplar psikolojik destek açısından risk grubu olarak kabul edilebilir. Bahsedilen gruplara dahil olan öğrencilerle ilgili destek çalışmalarına ağırlık verilebilir.
- Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık durumlarının derinlemesine değerlendirmesini sağlayacak nitel çalışmaların yapılması yararlı olabilir.
- Bilinçli farkındalık düzeyini ve mental iyi oluş durumunu etkileyen diğer değişkenlerin saptanabilmesi için üniversite öğrencileri ile yapılacak olan çalışmalar desteklenebilir.

## 7. KAYNAKLAR

1. Yazıcı, E. (2003). Türk Üniversite Gençliği Araştırması: Üniversite Gençliğinin Sosyo-Kültürel Profili. Ankara: *Gazi Üniversitesi Yayınları*.
2. Getir, S. (2015). Mükemmeliyetçilik Algısı, Yaşam amacı ve Psikolojik İyi Oluş ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı.
3. Sezer, S. (2005). "Anlam İhtiyacı" *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni*, 2,(10):56-60.
4. Şahin A. (2018). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık ile Yaşam Doyumu ve İyi Oluş Arasındaki İlişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8):151-176.
5. Demirtaş, S. (2016). Okul Yöneticilerinin Psikolojik İyi Olma ve Örgütsel Vatandaşlık Davranışları Arasındaki İlişki. (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Mevlana Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
6. İlhan, T. (2009). Üniversite Öğrencilerinin Benlik Uyumu Modeli: Yaşam Amaçları, Temel Psikolojik İhtiyaçlar ve Öznel İyi Oluş. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı: Ankara.
7. Ökdem, Ş., Akgün Çıtak, E., Avcı Işık, S., & Özhan Elbaş, N. (2018). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin ruhsal sağlık durumlarının ve mizah tarzlarının incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, JPN 2018; 9(2): 112-118 | DOI: [10.14744/phd.2017.29981](https://doi.org/10.14744/phd.2017.29981)
8. Demirtaş AS., Baytemir K., & Güllü A. (2018). Pedagojik Formasyon Öğrencilerinde Umut ve Mental İyi Oluş: Yapılandırmacı Düşünmenin Aracı Rolü, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi 2018, 14 (1): 317-331.
9. Avşaroğlu, Z. (2017). Bir Dönem Boyunca Verilen Pozitif Psikoloji Dersinin Öğrencilerin Mental İyi Oluş ve Kişisel İyi Oluşlarına Olan Etkisinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

10. Brown, KW. & Ryan, RM. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822.
11. Cenkseven F. (2004). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. Doktora Tezi. Adana Çukurova Üniversitesi SBE.
12. Kara, E. (2016). Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Düzeylerinin Bağlanma Stilleri Ve Bilinçli Farkındalık İle İlişkisi: Öz Kontrolün Aracılık Rolü. Anadolu Üniversitesi.
13. Keldal, G. (2015). Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği'nin Türkçe Formu: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 103-115.
14. Taşdemir E. (2018). Psikologlarda Bilinçli Farkındalık ve Psikolojik Dayanıklılık ile Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi SBE.
15. Cenkseven Önder, F. (2015). Öznel iyi olma. Yaşam doyumu seçme konular. Selen Doğan ed., Nobel Yayınları, Ankara.
16. Maheswaran, H., Weich, S., Powell, J., & Stewart-Brown, S. (2012). Evaluating the responsiveness of the Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): group and individual level analysis. *Health Qual Life Outcomes*, 10, 156, 1-8. doi: 10.1186/1477-7525-10-156.
17. Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme). *Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Elektronik Dergisi*, 4, 46-58.
18. Coffey, L., Gallagher, P., Desmond, D. & Ryall, N. (2014). Goal Pursuit, Goal Adjustment, and Affective Well-Being Following Lower Limb Amputation, *British Journal of Health Psychology*, 19/2, 409-424.
19. Demirci, İ. (2013). Öğretmen Adaylarının Öz Bilgi ve Psikolojik İyi Olma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
20. Tarhan, N. (2012). Duyguların Psikolojisi İstanbul: Timiş Yayınları.

21. Tuzgöl-Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı: Ankara.
22. Young, S. (2016). What is Mindfulness, SY Public ver 1.5 doc.
23. Azak A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi, *Hemşirelikte Eğitim Araştırma Dergisi* 15; (3): 170-176.
24. Van Der Riet P., & Levett-Jones T. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today* 65; 201–211.
25. Reid Ponte P. (2015). Cultivating Mindfulness to Enhance Nursing Practice. *American Journal of Nursing*, Vol. 115, No. 6.
26. Shields LR. (2011). Teaching Mindfulness Techniques to Nursing Students for Stress Reduction and Self-Care.
27. Türk Hemşireler Derneği (THD) (2011). Hemşirelik Yönetmeliği 2011. Yönetmelik Numarası: 27910, Yayınlanma Tarihi: 19.04.2011.
28. Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-421.doi: 10.1037/0003-066X.60.5.410.
29. Özden, K. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Psikolojik İyi Oluşun Psikososyal Yordayıcılarının Sosyal Bilişsel Kariyer Kuramı Açısından İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı.
30. Springer, KW., & Hauser, RM. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35, 1080–1102.
31. Zümbül S. (2019). Öğretmen Adaylarının Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinde Bilinçli Farkındalık ve Affetmenin Yordayıcı Rollerini. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. doi:10.12984/egeefd.481963.

32. Kiefer, RA. (2008). An integrative review of the concept of well-being. *Holist Nurs Pract.*, 22(5), 244-52. doi: 10.1097/01.HNP.0000334915.16186.b2.
33. Liebermeister, SR. (2009). Danışmanlığın zen yolu. Butik Yayıncılık, İstanbul.
34. Carlisle, S., & Hanlon, P. (2008). 'Well-being' as a focus for public health? A critique and defence. *Critical Public Health*, 18(3), 263-270. doi:10.1080/09581590802277358.
35. Keyes, C. L., Ryff, C. D., & Shmotkin, D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007-1022.
36. Seligman, ME. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology' to realize your potential for lasting fulfillment. New York: Free Press.
37. World Health Organisation (2004). Promoting mental health: Concepts emerging evidence and practice. Summary report, World Health Organisation, Geneva.
38. Kottke TE., Stiefel, M., & Pronk NP. (2016). Well-being in all policies: Promoting cross-sectoral collaboration to improve people's lives. *Prev Chronic Dis*, 13(E52), 1-7. 160155. doi: 10.5888/pcd13.160155.
39. Akdoğan, A., & Polatçı, S. (2013). Psikolojik Sermayenin Performans Üzerindeki Etkisinde İş Aile Yayılımı ve Psikolojik İyi oluşun Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17 (1), 273-293.
40. Çelikler, AN. (2017). Bir Grup Genç Yetişkinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Başa Çıkma Tutumları ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
41. Kishida, Y., Kitamura, T., Gatayama, R., & Yamabe, K. (2004). Ryff's Psychological Well-Being Inventory: Factorial Structure and Life History Correlates Among Japanese University Students. *Psychological Reports*, 94 (1), 83-103.
42. Güney, S. (2012). Travma ve krize ilişkin bir gözden geçirme: yöntemler ve farklılıklar *Therapia*, (3), 4-12.

43. Telef, BB., Uzman, E., & Ergün, E. (2013). Öğretmen Adaylarında Psikolojik İyi oluş ve Değerler Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Turkish Studies International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish* 8 (12):1297-1307.
44. Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5(1), 50-63. doi:10.1186/1477-7525-5-63.
45. Aydın E., Şahan Birol S., & Temel V. (2018). Üniversite Takımlarında Oynaya Sporcuların Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Belirlenmesi. *Journal of Human Sciences*, 15(3),1541-1550.
46. Thoits, P., & Link, B. (2015). Stigma resistance and well-being among people in treatment for psychosis. *Society and Mental Health*, 6. doi: 10.1177/2156869315591367.
47. Stewart-Brown, S. (2013). The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Performance in different cultural and geographical groups. (s. 133-150). Springer Netherlands.
48. Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
49. Canbay, H. (2010). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri ile sosyal beceri düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
50. Palmer, A. & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198- 212.
51. Diener, E., & Katherine, R. (2009). Subjective Well-Being: A General Overview. *South African Journal of Psychology*, 39 (4), 391-406.
52. Deniz, M. & Sümer, A. (2010). Farklı Özanelayış Düzeylerine Sahip Üniversite Öğrencilerinde Depresyon, Anksiyete ve Stresin Değerlendirilmesi. *Eğitim ve Bilim* 2010, Cilt 35, Sayı 158.



53. Gönener A., Öztürk A., & Yılmaz O. (2017). Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental (Psikolojik) İyi Olma Düzeylerinin Mutluluk Düzeylerine Etkisi, Sportif Bakış; *Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(1), 44-55.
54. Korkmaz, S. (2006). Üniversite Öğrencilerinde Depresyonun Yordanması: Sosyo-Demografik Değişkenler, Olumsuz Yaşam Olayları, Algılanan Beklentiler, Algılanan İlişkiler. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Mersin: Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
55. Kim-Prieto (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: a time- sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261-300.
56. Ryff, CD. & Singer, HB. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
57. Cenksezen, F., & Akbaş, T. (2007). Üniversite Öğrencilerinde Öznel ve Psikolojik İyi Olmanın Yordayıcılarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3 (27), 43-65.
58. Ülev E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
59. Sagone, E., & De Caroli, M. E. (2014). Relationships Between Psychological Well-Being and Resilience in Middle and Late Adolescents. *Social and Behavioral Sciences* (141), 881-887.
60. Bauer, JJ., & McAdams, DP. (2004). Growth Goals, Maturity, and Well-being, *Development Psychology*, 40/1, 114-127.
61. Aydın, BB. (2011). Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi, Yüksek lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
62. Germer, CK. (2009). The mindful path to self compassion freeing yourself from destructive thoughts and emotions. *The Guilford Press*, New York.

63. Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
64. Kabat Zinn, J. (2009a). *Neredeysen orada ol*. Kuraldışı Yayıncılık, İstanbul.
65. Davis, DM., & Hayes JA. (2011). What are benefits of mindfulness, *American Psychology Assosiation, Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
66. Siegel, RD., Germer, CK., & Olendzki, AD. (2009). *Mindfulness: What is it? Where did it come from? Clinical Handbook of Mindfulness*. (pp. 17-35). New York: Springer Science + Business Media.
67. Kabat- Zinn, J. (2012). *Mindfulness for Beginners: reclaiming the present moment- and your life*.
68. Atalay, Z. (2018). *Minfulness Şimdi ve Burada*. İstanbul: Psikonet.
69. Dane, E. (2011). Paying attention to mindfulness and its effects on task performance in the workplace. *Journal of Management*, 37, 997-1018.
70. Bishop, SR., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, ZV., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*. 11: 230-241.
71. Brown, KW., Ryan, RM., & Creswell, JD. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry* 18:(4): 211-237.
72. Özyeşil, Z. (2011b). *Öz-anlayış ve bilinçli farkındalık (1.basım)*. Ankara: Maya Akademi Yayınevi.
73. Özyeşil, Z. (2011a). *Üniversite öğrencilerinin öz- anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi: Konya.
74. Falkenström, F. (2010). Studying mindfulness in experienced meditators: A quasi-experimental approach. *Personality and Individual Differences*, 48(3):305- 310.
75. Koyun, F. (2018). *Din Görevlileri ve Aile Hekimlerinin Bağımlılığa Yönelik Tutumlarının Empati Ve Bilinçli Farkındalık Düzeyleri İle Olan İlişkisinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

76. Kabat- Zinn, J. (2003). Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
77. Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011c). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması Adaptation of the Mindful Attention Awareness Scale into Turkish. *Education*, 36(160).
78. Germer, C. (2004). What is mindfulness? *Insight Journal*, 22; 24- 29.
79. Cengiz R., Serdar E., & Donuk B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *IJSSER*, 2(4):1632-43.
80. Demir, V. (2014). Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi. İstanbul Arel Üniversitesi.
81. Gazella, K. (2005). Bringing mindfulness to medicine: An interview with Jon Kabat-Zinn, PhD. *Advances*, 21, 22-27.
82. Carlson, LE, Ursuliak, Z., Goodey, E., Angen, M. & Speca, M. (2001). The effects of mindfulness meditation- based stres reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients: 6- month follow- up. *Support Care Cancer*, 9: 112-123.
83. Finucane, A. & Mercer, S. W. (2006). An exploratory mixed methods study of the acceptability and effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for patients with active depression and anxiety in primary care. *BioMed Central Psychiatry*, 6(14).
84. Sears, S., & Kraus, S. (2009). I think therefore I am: Cognitive distortions and coping style as mediators for the effects of mindfulness meditation on anxiety, positive and negative affect, and hope. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 561- 573.
85. Weinstein, N., Brown, KW. & Ryan, RM. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality* 43(3), 374-385.
86. Ramel, W., Goldin, PR., Carmona, PE. & McQuaid, JR. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cognitive Therapy and Research*, 28(4), 433- 454.
87. Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*, (2. basım). New York: Wiley.

88. White L. (2014). Mindfulness in Nursing: An Evolutionary Concepty Analysis. *Journal of Advanced Nursing* 70(2), 282-294.
89. Engin, E., & Çam, C. (2005). Farkındalık ve Psikiyatri Hemşireliği. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 21 (2): 159-168, 2005.
90. Maccalum J. (2002). Othering and Psychiatric Nursing. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 9, 87-94.
91. Song Y., & Lindquist R. (2015). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. *Nurse Education Today*, Volume 35, Issue 1, January 2015, Pages 86-90.
92. Germer, CK., Siegel, RD. & Fulton, PR. (2005). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Press, New York.
93. Şehidoğlu, Z. (2014). 15-17 Yaş Grubu Ergenlerde Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Problemlili İnternet Kullanımı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek lisans tezi. İstanbul Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
94. Ahmadi A., Mustaffab MS., Haghdooostc AA., & Alavid M. (2014). Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*.
95. Shill MA., & Lumley MA. (2002). The Psychological Mindedness Scale: factor structure, convergent validity and gender in a non-psychiatric sample. *Psychol Psychother.* 75(2):131-50.
96. İflazoğlu AS., & Saban A. (2008). Sınıf öğretmenliği öğrencilerinin bilişsel farkındalıkları ile güdülerinin bazı sosyo-demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi*. 9(1):35-58.
97. Bruin E., Meppelin R., & Bögels S. (2014). Mindfulness in Higher Education: Awareness and Attention in University Students Increase During and After Participation in a Mindfulness Curriculum Course. DOI 10.1007/s12671-014-0364-5.
98. Saföz-Güven, İG. (2008). Fen ve genel lise öğrencilerinin cinsiyet ve sosyometrik statülerine göre öznel iyi oluş düzeyleri, genel sağlık örüntüleri ve psikolojik belirti

- türleri. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
99. Karabeyeser, M. (2013). Üniversite Öğrencilerinin Anne-Baba Tutumları ve Stresli Yaşam Olaylarına göre Psikolojik İyi Oluşu. Yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
100. Kong, F., Wang, X., & Zhao, J. (2014). Dispositional Mindfulness and Life Satisfaction: The Role of Core Self-Evaluations. *Personality and Individual Differences*, 56 (1), 165-169.
101. Pidgeon M., & Keye M. (2014). Relationship Between Resilience, Mindfulness, And Psychological Well-Being in University Student. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*. Vol.2 No:5.
102. Özbaş D., & Buzlu S. (2011). Geçmişten Günümüze Psikiyatri Hemşireliği. *İÜFN Hemşirelik Dergisi*. (19):187–193.
103. Şahin G., Sağır Koptaş O., & Buzlu S. (2019). Standardize Hasta Kullanılarak Yapılan Bir Ruh Sağlığı ve Psikiyatri Hemşireliği Klinik Simülasyon Deneyimi. *ACU Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(3):486-492
104. Hallaç S., Meydanlıoğlu A., Karakaya D. & Göral Acar G. (2014). Toplum Ruh Sağlığı Hemşireliği: Öğrenci Uygulama Örneği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 30–43

## 8. EKLER

### EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcı, bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile mental iyi oluş durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bilinçli farkındalık kavramı; kişinin dikkatini o anda meydana gelen olaylara yargılamaksızın ve kabullenici bir biçimde odaklamasıdır. Mental iyi oluş ise, “bireyin kendi yeteneklerinin farkında olması, yaşamında oluşan stresin üstesinden gelebilmesi, iş yaşamında üretken ve faydalı olabilmesi ve yetenekleri doğrultusunda toplumuna katkı yapması” olarak tanımlanmaktadır. Anket sonuçlarından elde edeceğimiz bilgiler ışığında üniversite öğrencilerimizin mental iyi oluş durumlarının ve bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi hedeflenmiştir. Elde edilen veriler bu çalışma dışında başka bir amaçla kullanılmayacak ve bilgileriniz gizli tutulacaktır. Çalışmaya verdiğiniz katkıdan ve çalışmanın etkinliği açısından verileri eksiksiz doldurulmada göstereceğiniz çabadan dolayı şimdiden teşekkür ederiz.

**Yüksek Lisans Öğrencisi**

**Buket KILINÇOĞLU**

#### 1. Cinsiyetiniz:

Kız

Erkek

#### 2. Yaşınız: .....

#### 3. Bölümünüz/Fakülteniz: .....

#### 4. Sınıf Düzeyi: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( ) 5 ( ) 6 ( )

#### 5. Algılanan Akademik Başarı Düzeyi: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

#### 6. Algılanan Sosyo-ekonomik Düzey: Düşük ( ) Orta ( ) Yüksek ( )

#### 7. Siz hariç kaç kardeşiniz var ? 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 3'ten fazla ( ) Kardeşim yok ( )

#### 8. Eğitim döneminde kimle yaşıyorsunuz? Ev(Yalnızca ben)( ) Yurt( )

Ailemin evinde ( )

Ev(Ev arkadaşlarımla)( )

## EK 2: Warwick – Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

Açıklama: Aşağıda sizin deneyimlerinize ilgili bir dizi durum verilmiştir. Lütfen her bir maddenin sağında yer alan 1 ile 5 arasındaki ölçeği kullanarak her bir deneyime katılma durumunuzu belirtiniz. Lütfen deneyimizin ne olması gerektiğini değil, sizin deneyiminizi gerçekten neyin etkilediğini göz önünde bulundurarak cevaplayınız. Lütfen her bir maddeyi diğerlerinden ayrı tutunuz.

Maddeler	Hiç Katılıyorum	Katılıyorum	Biraz Katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
Gelecekle ilgili iyimserim.					
Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.					
Kendimi rahatlamış hissediyorum.					
Diğer insanlara karşı ilgiliyim.					
Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.					
Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.					
Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.					
Kendimden memnunum.					
Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.					
Kendime güveniyorum.					
Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.					
Sevdiğimi hissediyorum.					
Yeni şeylere karşı ilgiliyim.					
Neşeli hissediyorum.					

### EK 3: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Açıklama: 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.

	Hemen hemen her zaman	Çoğu Zaman	Bazen	Nadire n	Oldukça Seyrek	Hemen Hemen Hiçbir Zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.						
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.						
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım						
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.						
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.						
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum						



7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatikçe bağlanmış gibi yapıyorum.						
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.						
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.						
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.						
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.						
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.						
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.						
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum						
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.						



1993

**BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ**  
Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu



TS-EN-ISO 9001  
KALİTE SİSTEM BEL



\* B E N N 3 1 F

Sayı : 94603339-604.01.02/

39247

06/11/2019

Konu : Proje Onayı

**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE**

Sağlık Bilimleri Fakültesi / Hemşirelik Bölümünde görev yapmakta olan Doç. Dr. Ebru Akgün Çıtak'ın danışmanlığında Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Hemşirelik Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Buket Kılınçoğlu'nun sorumluluğunda yürütülecek olan KA19/345 nolu "Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi" başlıklı araştırma projesi Kurulumuz tarafından uygun bulunmuştur. Projenin başlama tarihi ile çalışmanın sunulduğu kongre ve yayınlandığı dergi konusunda Kurulumuza bilgi verilmesini rica ederim.

**e-imzalıdır**

**Prof. Dr. Hakan ÖZKARDEŞ**  
Kurul Başkanı

Not: Çalışma bildiri ve/veya makale haline geldiğinde "Gereç ve Yöntem" bölümüne aşağıdaki ifadelerden uygun olanının eklenmesi gerekmektedir.

— Bu çalışma Başkent Üniversitesi Tıp ve Sağlık Bilimleri Araştırma Kurulu tarafından onaylanmış (Proje no:...) ve Başkent Üniversitesi Araştırma Fonunca desteklenmiştir.

— This study was approved by Baskent University Institutional Review Board (Project no:...) and supported by Baskent University Research Fund.

**DAĞITIM**

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığına

**Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.**



## EK 5: Bilinçli Farkındalık Ölçeği Kullanım İzni

### Re: Bilinçli Farkındalık Anketi İzin

ZA

Zümra Atalay <atalayz@mef.edu.tr>

Mon 11/11/2019 3:59 PM

You



2 attachments (300 KB) Download all Save all to OneDrive

Merhaba,

Çalışmanızda bilinçli farkındalık ölçeğini kullanabilirsiniz, ölçek ektedir.

Zümra Atalay

## EK 6: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kullanım İzni

Re: Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği Kullanım izni



Translate message to: English | Never translate from: Turkish



gökay keldal <gokaykeldal@yandex.com>

Mon 11/11/2019 4:05 PM

You ↵



Merhabalar. Ölçeği kullanabilirsiniz Ölçeğe ilişkin tüm bilgiler makalede mevcut. İyi çalışmalar.

Arş.Gör. Gökay KELDAL  
Ömer Halisdemir Üniversitesi  
Eğitim Fakültesi  
RPD Anabilim Dalı  
Niğde.

Research Assistant Gökay KELDAL  
Niğde Ömer Halisdemir University  
Faculty of Education  
Department of Psychological Counseling and Guidance  
Niğde, Turkey