



Mustafa Kemal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi
Mustafa Kemal University Journal of the Faculty of Education
Yıl/Year: 2020 ♦ Cilt/Volume: 4 ♦ Sayı/Issue: 6, s. 42-50

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ FARKINDALIK DÜZEYLERİ *

Doç. Dr. Necdet KONAN

İnönü Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, necdet.konan@inonu.edu.tr

Orcid: 0000-0001-6444-9745

Dr. Salih YILMAZ

MEB, Okul Müdür Yardımcısı, ylmz_salih@hotmail.com

Orcid: 0000-0002-5890-0699

Özet

Bu araştırmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarını belirlemektir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarını, var olduğu haliyle belirlemeyi amaçlayan bu çalışma genel tarama modelinde nicel bir araştırmadır. Araştırma örneklemini, İnönü Üniversitesi'nin çeşitli fakülte ve yükseköğretim kurumlarının son sınıflarında öğrenim gören öğrenciler arasından gönüllü katılım yoluyla belirlenen 365 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmanın verileri "Bilinçli Farkındalık Ölçeği" aracılığıyla toplanmıştır. Araştırma sonunda, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin algıları, cinsiyet, bölüm-brans, fakülte değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermediği şeklinde sonuçlara ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencisi, bilinçli farkındalık, iyi oluş

UNIVERSITY STUDENTS' PERCEPTIONS REGARDING THE LEVEL OF MINDFUL ATTENTION AWARENESS *

Abstract

The current research aims to determine the perceptions of university students regarding the level of mindful attention awareness. The data was collected by means of "Mindful Attention Awareness Scale" within a descriptive quantitative research design. The research sample was formed via 365 volunteer participants selected among the senior students of faculties and colleges of Inonu University. At the end of the research, we concluded that the level of mindful attention awareness of university students was moderate. However, the perceptions of university students regarding the level of mindful attention awareness did not show significant difference in terms of variables such as gender, department-specialty, and faculty.

Key Words: University student, mindful attention awareness, well-being

* Bu çalışma 10-12 Mayıs 2018 tarihinde Sivas Cumhuriyet Üniversitesinde düzenlenen 13. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi'nde sözlü olarak sunulan bildirinin genişletilmiş halidir.

Giriş

Bilinçli farkındalık, uzun süredir iyi oluşu geliştirdiğine inanılan bilincin bir özelliği olarak görülmektedir. İnsan iyi oluşunda bilincin önemini gözden kaçırılabilir; çünkü neredeyse herkes birincil kapasitelerini, yani dikkatini ve farkındalığını kullanabilmektedir. İyi oluşla ilgili olarak çokça tartışılan bilincin bir özelliği, bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık kavramı, bilinçli dikkat ve farkındalığın aktif olarak geliştirildiği, Budist ve diğer düşünceye yönelik geleneklerden köklerini aldığı belirtilmektedir. En yaygın olarak bilinçli farkındalık, şu anda ne olup bittiğine dikkat edip farkında olma durumu olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003: 822).

Dünyayı, dünyadaki konumumuzu ve kim olduğumuzu anlamakla ilgili olan farkındalığın, eski bir Budist uygulaması olduğu ifade edilmektedir. Bir zihin ve beden pratiği olarak görülen farkındalık, içsel deneyimlere ve anlık yaşantılara odaklanılmasını öne çıkarmaktadır. Şimdiki ana odaklanma temelinde yargısızlık ve kabulü içeren derin bir farkındalık durumu olarak açıklanmaktadır. Bilincin bilincinde olmanın yanı sıra daha derin bir farkındalık hali olarak görülmektedir. Bireyler bilinçli farkındalıkta dikkatinin nerede olduğu ve zihninin neyle ilgilendiğinin farkındadır. Sağlık alanında tedavi açısından olumlu sonuçlar verdiği belirtilen bilinçli farkındalık, psikolojik tedavi yöntemleri arasındadır (Cengiz, Serdar ve Donuk, 2006: 1321).

Bilinçli farkındalığın, fiziksel sağlık, psikolojik iyi oluş, çalışma ve spor performansı, ilişki gibi çeşitli işlevleri olan bir olgu olarak giderek daha fazla kabul gördüğü dile getirilmektedir. Buna paralel olarak, farkındalıktaki doğal olarak ortaya çıkan değişimlere ve farkındalığı kolaylaştıran müdahalelerin ve uygulamaların gerçekte nasıl işlediğine yönelik ilginin de arttığı söylenmektedir. Diğer yandan bilinçli farkındalığın kuramsal ve uygulamadaki tanımlarını ortaya koyma ihtiyacı giderek daha belirgin ifade edilmektedir. Ancak, bilinçli farkındalık doğru bir şekilde tanımlanma açısından zor bir kavram olarak görülmektedir (Brown ve Ryan, 2004: 242) ve bu nedenle de sıklıkla farklı değerlendirme ve yorumlamalara uğramaktadır.

Modernizm, bireylerin hangi duyguyu deneyimleyeceğini ve ne düşüneceğini kitle iletişim araçlarıyla tahmin etmek ister. Bu nedenle, modern toplum ortalama bir insan oluşturma peşindedir. Ancak bu durum neticesinde birey kendine yabancılaşmış hissedebilir. Modern yaşamda üstlenilen görevlerin peşinde koşmak öylesine önemli görünmektedir ki, birey kendi duygu ve düşüncelerine odaklanmak için zaman bulmada giderek güçlük çekmektedir. Dahası, ortalama bir insanı oluşturma gayesinde olanlar, bireylere sürekli olarak ne olmaları gerektiğini hatırlatır. Bu nedenle birey kendini keşfetmesi için bilişsel süreçlerini kendine yönlendirmeli ve bilinçli farkındalığını güçlendirmelidir (Sarıçalı ve Satıcı, 2017: 655). Ancak bu yolla bu girişimlere direnebilir ve kendini korumayı başarabilir.

Bilinçli farkındalığı yüksek bireyler, psikolojik iyi oluş açısından da yüksek olarak görülebilir. Psikolojik iyi oluş düzeyi yüksek bireylerin temel ortak özellikleri kendilerini olduğu gibi kabul etmeleri, yaşamda anlamlı amaçlara sahip olmaları, kişisel gelişimlerini sürdürmeleri ve diğerleriyle nitelikli ilişkiler kurmaları olarak sıralanabilir (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017: 18-24). Bununla birlikte bilinçli farkındalık algısı, bireylerin iyilik hali üzerinde olumlu etkiler oluşturabilmektedir. Çünkü bireyler duyular ve algısal uyarıların bilincinde oldukları kadar duygu, düşünce ve niyetlerin de bilincindedirler. Bilinçli-farkındalık bize şefkat, bağışlayıcılık ve sevgi duygularını aşılır. Böylece bilinçli-farkındalığı yüksek olanlar olumsuz duygu durumlarından daha az etkilenerek kişisel yaşam kalitelerini artırabilirler (Özyeşil, 2011). Bu yönüyle buldukları yakın çevreye, etkileşimde buldukları kişilere de bunu yansıtabilirler. Bu durum yaşamın hemen her evresinde yaşanabilmektedir.

Özellikle üniversite hayatına giren ve bu deneyimin parçası olarak hem olumlu hem de olumsuz tüm stres faktörleriyle karşılaşmakta olan öğrenciler, bir yandan da ergenlik döneminden yetişkinliğe geçişi yaşamaktadırlar. Evden ve onları destekleyen birçok sistemden uzaklaşmakta olmalarının yanı sıra akademik talepler, sosyal zorluklar ve gelecekle ilgili belirsizlikler,

öğrencilerin yaşadıkları stresin artmasına sebep olmaktadır (Di Pierdomenico, Kadziolka ve Miller, 2017). Bu bağlamda bilinçli farkındalık, son yıllarda daha fazla ilgi gören, stresi önlemek ve azaltmak için kullanılan tekniklerden biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Langer ve Mañas, 2014).

Üniversite öğrencilerinin ruhsal desteğe olan ihtiyacın arttığına dile getirilmesi ile bilinçli farkındalık temelli çalışmalar, küresel olarak üniversitelerde stresi azaltma programlarına entegre edilmeye başlanmıştır (Dawson et al., 2020). Diğer yandan bilinçli farkındalık eğitimi, eyleme geçmeden önce düşünmeye ve duyguları yönetmeye odaklanmayı sağlayabilmektedir (Messer, Horan, Turner ve Weber, 2015). Eğitim ortamlarında bilinçli farkındalığın önemi göz önüne alındığında öğrencilerin, özellikle bilinçli farkındalık becerilerini öğrenmeleri, geliştirmeleri ve günlük hayatta uygulamaları için cesaretlendirilmeleri gerekmektedir (Ghanizadeh, Makiabadi ve Navokhi, 2019; Zümbül, 2019). Bu kapsamda yükseköğrenim basamağını oluşturan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarına yönelik çalışmalara ihtiyaç duyulduğu söylenebilir.

Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarını belirlemek amaçlanmıştır. Bu amaçla aşağıdaki soruların yanıtları aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık algıları ne düzeydedir?
2. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algıları cinsiyet, bölüm ve fakültelerine göre istatistiksel farklılık göstermekte midir?

Yöntem

Araştırmanın Deseni

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarını, var olduğu haliyle belirlemeyi amaçlayan bu araştırma tarama deseninde nicel bir çalışmadır. Tarama deseninde yapılan araştırmalarda, geçmişte ya da şu an var olan durumlar, var olduğu biçimiyle belirlenmeye çalışılır. Bu araştırma deseninde araştırmaya konu edilen olgu, olay, kişi ya da nesnelerin, herhangi bir şekilde ve yönde değiştirme ve etkileme çabası gösterilmeksizin, kendi koşulları içinde ve var olduğu biçimiyle betimlenmesi amaçlanır (Karasar, 2016: 109). Bu çalışmada da üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin var olan durum olduğu gibi belirlenmeye çalışılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın çalışma evrenini İnönü Üniversitesinin çeşitli fakülte ve yüksekokullarının son sınıflarında öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Seçkisiz olarak bu evrenden belirlenen ve veri toplama aracını eksiksiz ve yönergeye olarak yanıtlayan 365 üniversite öğrencisi ise çalışmanın örneklemini oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Araştırmanın amacını gerçekleştirmek için uygulanan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde üniversite öğrencilerinin cinsiyet, bölüm ve fakültelerini belirlemeyi amaçlayan üç soru yer almaktadır. İkinci bölümde ise, Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilmiş ve Özyeşil, Arslan, Kesici, ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış olan Bilinçli Farkındalık Ölçeği yer almaktadır. Günlük yaşamda karşılaşılan anlık deneyimlere karşı dikkatli ve farkında olma yönünde genel eğilimi ölçen 15 maddeden oluşmaktadır. BİFÖ ölçeği, tek faktörlü olup katılımcıların bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin toplam puan üzerinden sonuçların hesaplanması amacıyla kullanılmaktadır. Ölçekten yüksek puan alınması, bilinçli farkındalığın yüksek olduğuna işaret eder. BİFÖ, Likert tipinde ve 6 dereceli (hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) bir ölçektir.

Verilerin Analizi

Ölçek geneli Cronbach's Alpha güvenirlik katsayısı .87 bulunmuştur. Çarpıklık (-.110) ve basıklık (-.106) değerlerinin ise +/-1 değerleri içinde olduğu görülmüştür. Araştırmanın verileri, t-testi ve tek yönlü varyans analizi ve diğer betimsel istatistikler kullanılarak çözümlenmiştir.

Bulgular

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algılarına ait analiz sonuçları Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1.

Bilinçli Farkındalık Düzeyine İlişkin Sonuçlar

	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığa ilişkin algı düzeyi	365	3.93	.73	1.00	6.00

Tablo 1'de görüldüğü üzere araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin algıları *orta düzeyde* ($\bar{x} = 3.93$) bulunmuştur.

Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin algılarının cinsiyet değişkeni açısından analizinde elde edilen t-testi sonuçları Tablo 2'de gösterilmektedir.

Tablo 2.

Cinsiyet Değişkenine İlişkin t-testi Sonuçları

Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Kadın	257	3.96	.68	363	1.090	.276
Erkek	108	3.87	.83			

Tablo 2'de görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin algıları, cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırıldığında t-testi sonuçları anlamlı bir farklılık göstermemiştir ($t = 1.090$; $p > .05$).

Bilinçli farkındalık düzeyine yönelik üniversite öğrencilerinin algılarının bölüm / branş değişkeni açısından karşılaştırılması amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 3'te gösterilmektedir.

Tablo 3.

Bölüm/Branş Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	1.069	2	.534	.992	.372
Gruplar içi	194.958	362	.539		
Toplam	196.027	364			

Tablo 3'te görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile bölüm/branş değişkenine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir ($F = .992$; $p > .05$).

Bilinçli farkındalık düzeyine yönelik üniversite öğrencilerinin algılarının fakülte / yüksekokul değişkeni açısından karşılaştırılmasının tek yönlü varyans analizi sonuçları Tablo 4'te gösterilmektedir.

Tablo 4.

Fakülte / Yüksekokul Değişkenine İlişkin Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

	Kareler toplamı	sd	Kareler ortalaması	F	p
Gruplar arası	3.984	6	.664	1.238	.286
Gruplar içi	192.043	358	.536		
Toplam	196.027	364			

Tablo 4'te görüldüğü üzere, üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile fakülte/yüksekokul değişkenine ilişkin tek yönlü varyans analizi sonucunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır (F=1.238; p>.05).

Tartışma ve Sonuç

Araştırma sonunda üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının orta düzeyde olduğu belirlenmiştir. Ayrıca üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyine ilişkin algıları, cinsiyet, bölüm-branş, fakülte ve yüksekokul değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir.

Kadın üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ortalama puanı erkek öğrencilerden yüksek olmakla beraber, bu farklılık istatistiksel olarak anlamlı düzeyde değildir. Diğer yandan, alanyazında konuya ilişkin yapılan diğer bazı çalışmalarda ise farklı sonuçlara ulaşıldığı da görülmektedir. Örneğin, Cengiz, Serdar ve Donuk (2006) tarafından yapılan araştırmada kadın öğrencilerin erkeklerden daha yüksek bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Bilinçli farkındalık konulu araştırmalar incelendiğinde, bu konunun farklı ülkelerde farklı yönleriyle sıklıkla araştırma konusu yapılageldiği görülmektedir. Örneğin bu çalışmalardan biri olan ve Özyeşil (2012) tarafından gerçekleştirilen araştırmada Amerikalı üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile psikolojik gereksinimler alt boyutları olan özerklik, yeterlik ve ilişki gereksinimleri açısından Türk üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu; bu sonuçların kültürel farklılıklardan kaynaklanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Öte yandan Sarıçalı ve Satıcı (2017) tarafından yapılan araştırmada ise üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artmasının utangaçlık düzeylerini azalttığı ve bu azalmanın da psikolojik kırılganlık düzeylerinde düşmeye yol açtığı bulgusuna erişilmiştir. Deniz v.d (2016) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasının onların duygusal zekâlarının yükselmesine ve bu yükselişle birlikte psikolojik iyi oluşlarının da güçlenebilmesine yol açtığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Zümbül (2019) de bilinçli farkındalık ve affetme değişkenlerinin öğretmen adaylarının iyi oluş düzeylerini anlamlı şekilde yordadığını belirlemiştir. Demir (2017), bilinçli farkındalık temelli bilişsel teknikler kullanılarak gerçekleştirilen terapi programının öğrencilerin kaygı düzeylerini düşürdüğünü; bir başka çalışmada (Demir, 2014) bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeylerini azalttığını ortaya çıkarmıştır. Arslan (2018) da bilinçli farkındalık arttıkça algılanan stres ve depresyonun azaldığını tespit etmiştir. Ma, Zhang ve Cui (2019) tarafından yapılan meta analiz çalışmasında da bilinçli farkındalık çalışmalarının depresif sendromları önlemede etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Di Pierdomenico, Kadziolka ve Miller (2017), bilinçli farkındalık temelli programlardan geçen öğrencilerin, stresli bir olayın ardından ekranlarına göre daha erken sakinleşebildiklerini belirtmiştir. Bu doğrultuda, stres yaşayan öğrencilere yönelik bilinçli farkındalık çalışmalarının önemi bir kez daha vurgulanabilir.

İkiz ve Uygur (2019), üniversite öğrencileri üzerinde yürüttüğü araştırmada bilinçli farkındalık temelli programların sınav kaygısı yaşayan bireylerin kaygısını azaltmada etkili olduğunu göstermiştir. Diğer yandan Kaynak ve Güven (2017), grupta psikolojik danışma programı ile öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının arttığını belirlemiştir. Karabacak ve Demir (2017) tarafından yapılan araştırmada, özerklik ile bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygular

düzenleme puanları arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır. Bilinçli farkındalık kapsamında yapılan çalışmaların, öğrencilerin etkili öğrenimini geliştirebileceğini göstermektedir (Corti ve Gelati, 2020). Bu kapsamda Pidgeon ve Keye (2014), üniversite öğrencilerinin üniversite yaşamının karmaşık zorluklarını ve taleplerini etkin bir şekilde yönetebilmeleri için bilinçli farkındalığa yönelik programlar geliştirilmesine ihtiyaç olduğunu vurgulamaktadır.

De Bruin, Meppelink ve Bögels (2015), üniversitenin müfredatındaki düşük yoğunluklu bir bilinçli farkındalık kursuna katılımda bile öğrencilerin düşüncelere, duygulara ve hislere karşı yargılayıcı olmayan bir duruş sağladığını ve bu tutumun daha da iyiye gittiğini dile getirmiştir. Bununla birlikte araştırmacılara göre bu artan bilinçli farkındalık, öğrencilerin içinde buldukları baskı göz önüne alındığında stresle daha iyi başa çıkmalarına yardımcı olabilmekte, performanslarını ve yaşam kalitelerini iyileştirebilmektedir. Farklı bir açıdan, farkındalık eğitiminin çevrimiçi olarak sunulmasının kullanışlı ve uygun maliyetli olabileceğini dile getiren Messer, Horan, Turner ve Weber'e (2015) göre bu tür eğitim, dünya genelinde tüm öğrencilere yönelik veya ihtiyaç duyan öğrenci gruplarında kullanılabilir. Ayrıca etkinliğini daha da artıracak şekilde belirli durumlara yönelik uyarlamalar yapılabilir.

Yapılan araştırma sonuçlarından anlaşılacağı üzere bilinçli farkındalığın öğrenciler üzerinde kaygı, stres, depresyon, kırılganlık, utangaçlık gibi durumlarla başa çıkmada olumlu etkileri bulunabilmektedir. Bu olumlu etkiler de öğrencilerin iyi oluşlarına ve daha etkili bir öğrenim hayatı yaşamalarına katkı sağlayabilmektedir. Dolayısıyla üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini arttırmaya yönelik üniversitelerde çevrimiçi ve/veya yüz yüze eğitimler verilebilir. Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalığını etkileyebilecek unsurların ortaya çıkarılmasına yönelik çeşitli nitel araştırmalar yapılabilir.

Kaynakça

Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.

Brown, K. & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 242-248.

Cengiz, R., Serdar, E. ve Donuk, B. (2006). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2(4), 1320-1328.

Corti, L., & Gelati, C. (2020). Mindfulness and coaching to improve learning abilities in university students: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1935. ; doi:10.3390/ijerph17061935

Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., ... & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta - analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410.

De Bruin, E. I., Meppelink, R., & Bögels, S. M. (2015). Mindfulness in higher education: Awareness and attention in university students increase during and after participation in a mindfulness curriculum course. *Mindfulness*, 6(5), 1137-1142.

Demir, V. (2014). *Bilinçli farkındalık temelli hazırlanan eğitim programının bireylerin depresyon ve stres düzeyleri üzerine etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 98-118.

Deniz, M. E., Erus, M. S. ve Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.

Di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.

Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2014). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish Journal Of Psychology*, 17, e109, 1-6.

Ghanizadeh, A., Makiabadi, H., & Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfillment and motivation in learning. *Issues in Educational Research*, 29(3), 695-719.

İkiz, F. E. ve Uygur, S. (2019). Sınav kaygısıyla başa çıkmada bilinçli farkındalık temelli programların etkililiği: Sistematik bir derleme. *Journal of Human Sciences*, 16(1), 164-191.

Karabacak, A. ve Demir, M. (2017). Özerklik, bağlanma stilleri, bilinçli farkındalık ve duygu düzenleme arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(23), 271-291.

Karasar, N. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler*. (31. Basım). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kaynak, Ü. ve Güven, M. (2017). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme programının etkililiği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 746-753.

Ma, L., Zhang, Y., & Cui, Z. (2019). Mindfulness-based interventions for prevention of depressive symptoms in university students: a meta-analytic review. *Mindfulness*, 1-16.

Messer, D., Horan, J. J., Turner, W. & Weber, W. (2015). The effects of internet-delivered mindfulness training on stress, coping, and mindfulness in university students. *AERA Open*, 2(1), 1-8.

Özyeşil, Z. (2011). *Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.

Özyeşil, Z., Arslan, C, Kesici, Ş ve Deniz, M. E.. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.

Özyeşil, Z. (2012). Bilinçli farkındalık ve psikolojik ihtiyaçlar: Kültürler arası bir karşılaştırma. *İlköğretim Online*, 11(1), 151-160.

Pidgeon, A. M., & Keye, M. (2014). Relationship between resilience, mindfulness, and psychological well-being in University students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 27-32.

Sarıçalı, M. ve Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılganlık ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.

Zümbül, S. (2019). Öğretmen adaylarının psikolojik iyi oluş düzeylerinde bilinçli farkındalık ve affetmenin yordayıcı rolleri. *Ege Eğitim Dergisi*, 20(1), 20-36. doi:10.12984/eegefd.48196

EXTENDED ABSTRACT

Introduction

Mindfulness is a feature of consciousness that has been believed to improve well-being. It is easy to overlook the importance of consciousness in human well-being; because almost

everyone uses their primary capacities, namely their attention and awareness. One feature of consciousness discussed about well-being is mindfulness. The concept of mindfulness has its roots in Buddhist and other thought-oriented traditions in which consciousness and awareness are actively developed. Most commonly, mindfulness can be defined as being aware of what is happening right now (Brown and Ryan, 2003: 822).

Mindfulness is an ancient Buddhist practice. It's about examining who we are and questioning how we see the world and our place in the world. Mindfulness is a mind and body practice that involves focusing on instant and inner experiences. It is a state of awareness that includes both awareness and consciousness, based on acceptance, non-judgment, and focuses on the present moment. It is a deeper state of awareness. In a state of mindfulness, the individual is aware of where s/he is heading from moment to moment and what her/his mind is occupied. Mindfulness is a psychological treatment method that gives good results in the treatment used in the field of health (Cengiz, Serdar, & Donuk, 2006: 1321).

Modernism wants to predict what feeling individuals will experience and what they will think by mass communication devices. Thus, modern society wants to create an average person. However, the individual may feel alienated from himself/herself as a result of this situation. The pursuit of the missions undertaken in modern life seems so important that the individual is increasingly having difficulty finding time to focus on his/her own feelings and thoughts. Moreover, a choir of judges responsible for creating the average person constantly reminds individuals of what they should be. Therefore, the individual should purposefully direct his/her cognitive processes to discover himself/herself and strengthen his/her mindfulness (Sarıçalı and Seller, 2017: 655). Only in this way can s/he resist these attempts and manage to protect herself/himself.

The current research aims to determine the perceptions of university students regarding the level of mindful attention awareness.

Method:

The data was collected by means of "Mindful Attention Awareness Scale" within a descriptive quantitative research design. The research sample was formed via 365 volunteer participants selected among the senior students of faculties and colleges of Inonu University. The data of the research have been analyzed with descriptive statistics, t-test, and one-way analysis of variance by using SPSS.

Results and Discussion:

At the end of the research, we concluded that the level of mindful attention awareness of university students was moderate. However, the perceptions of university students regarding the level of mindful attention awareness did not show significant difference in terms of variables such as gender, department-specialty, and faculty. Although the mean score of mindful awareness level of female university students is higher than male students, this difference is not statistically significant. However, in the study conducted by Cengiz, Serdar, and Donuk (2006), the researchers revealed that female students had higher levels of mindful awareness and entrepreneurship than male students.

When researches on mindfulness are examined, it is seen that this issue is frequently examined in different countries in various aspects. For example, in one of these studies, İkiş and Uygur (2019) showed that mindfulness-based programs were effective in reducing the anxiety of university students experiencing test anxiety. On the other hand, Kaynak and Güven (2017) determined that the mindfulness of the students increased with the group counseling program. In the study conducted by Karabacak and Demir (2017), significant relationships were found between autonomy and attachment styles, mindfulness, and emotion regulation scores. It shows that studies conducted within the scope of mindfulness can improve students' effective learning

(Corti & Gelati, 2020). In this context, Pidgeon and Keye (2014) emphasize the need for developing programs for mindfulness of university students to effectively manage the complex challenges and demands of university life.

De Bruin, Meppelink, and Bögels (2015) stated that even when participating in a low-intensity mindfulness course in the university curriculum, students maintain a non-judgmental stance towards thoughts, feelings, and feelings, and this attitude is getting better. However, according to the researchers, this increased mindfulness can help students cope better with stress, and improve their performance and quality of life. According to Messer, Horan, Turner, and Weber (2015), who state that online mindfulness education can be useful and cost-effective, this education can be used in groups of students in need or for all students worldwide. Besides, adaptations can be made for certain situations to increase its effectiveness even more.

As can be seen from the research results, mindfulness can have positive effects on students in dealing with situations such as anxiety, stress, depression, vulnerability, and shyness. These positive effects can contribute to the well-being of the students and education life effectively. Therefore, online and/or face-to-face education can be provided in universities to increase the mindful awareness of university students. Various qualitative studies can be conducted to reveal the factors that may affect the mindfulness of university students.