

# Hemşirelik Öğrencilerinde Bilinçli Öz Bakım ve Psikolojik Esneklik Arasındaki İlişki\*

## The Relationship Between Mindful Self-Care and Psychological Flexibility in Nursing Students

Münevver Boğahan<sup>i</sup>, Özcan Özdemir<sup>ii</sup>, Zeliha Yaman<sup>iii</sup>, Mualla Yılmaz<sup>iv</sup>

<sup>i</sup>Arş. Gör. Dr., Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0001-7221-1008>

<sup>ii</sup>Arş. Gör., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-7370-3271>

<sup>iii</sup>Dr. Öğr. Üyesi, Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0002-5551-0855>

<sup>iv</sup> Prof. Dr., Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, <https://orcid.org/0000-0003-2685-4306>

### Öz

**Giriş:** Üniversite öğrencileri arasında psikolojik esneklik ve bilinçli öz bakımın ruh sağlığını korumada önemli etkisinin olduğu belirtilmektedir. Ancak literatürde hemşirelik öğrencilerinde psikolojik esneklik ve bilinçli öz bakım kavramlarının ilişkilerinin irdelendiği araştırma bulunmamaktadır.

**Amaç:** Bu araştırma hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakım ve psikolojik esneklik düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yapılmıştır.

**Yöntem:** Bu araştırma, kesitsel ve ilişki arayıcı tasarımda yürütülmüştür. Araştırma bir devlet üniversitesinde öğrenim gören 291 hemşirelik öğrencisi ile yapılmıştır. Veriler; Katılımcı Bilgi Formu, "Bilinçli Öz bakım Ölçeği" ve "Psikolojik Esneklik Ölçeği" ile toplanmıştır.

**Bulgular:** Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Bilinçli Öz Bakım Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğu saptanmıştır ( $r = 0.565$ ,  $p < 0.01$ ). Ayrıca Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ile destekleyici ilişkiler ( $r = 0.456$ ,  $p < 0.01$ ), bilinçli rahatlatma ( $r = 0.579$ ,  $p < 0.01$ ), öz-duyarlık ve amaç ( $r = 0.413$ ,  $p < 0.01$ ) ve destekleyici yapı ( $r = 0.449$ ,  $p < 0.01$ ) alt boyutları ile orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bilinçli öz bakımın psikolojik esneklik üzerindeki etkisini saptamaya yönelik yapılan regresyon sonuçlarına göre istatistiksel olarak pozitif anlamlı sonuçlar tespit edilmiştir ( $F=48.078$ ,  $p<0.05$ ).

**Sonuç:** Hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakımın psikolojik esnekliği orta düzeyde etkilediği bulunmuştur. Bu doğrultuda öğrenci hemşirelerde psikolojik esnekliği arttırmaya yönelik müdahale çalışmalarında bilinçli öz bakım uygulamalarının kullanılması önerilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Öz bakım, Psikolojik esneklik, Hemşirelik öğrencileri

### ABSTRACT

**Introduction:** It is stated that psychological flexibility and mindful self-care have an important effect on protecting mental health among university students. However, there are no studies in the literature that address the concepts of mindful self-care and psychological flexibility in nursing students.

**Aim:** This study was conducted to examine the relationship between mindful self-care and psychological flexibility levels of nursing students.

**Method:** This study was conducted in a cross-sectional and correlational design. The research was conducted with 291 nursing students studying at a state university. Data were collected with the Personal Information Form, "Mindful Self-Care Scale" and "Psychological Flexibility Scale".

**Results:** A statistically significant and positive moderate relationship was found between the total mean scores of the Psychological Flexibility Scale and the Mindful Self-Care Scale ( $r = 0.565$ ,  $p < 0.01$ ). In addition, a moderate statistically significant and positive relationship was found between the total score of the Psychological Flexibility Scale and the sub-dimensions of supportive relationships ( $r = 0.456$ ,  $p < 0.01$ ), mindful relaxation ( $r = 0.579$ ,  $p < 0.01$ ), self-compassion and purpose ( $r = 0.413$ ,  $p < 0.01$ ) and supportive structure ( $r = 0.449$ ,  $p < 0.01$ ). According to the regression results conducted to determine the effect of mindful self-care on psychological flexibility, statistically positive and significant results were found ( $F = 48.078$ ,  $p < 0.05$ ).

**Conclusion:** It has been found that mindful self-care affects psychological flexibility in nursing students. Accordingly, it is recommended to use mindful self-care practices in intervention studies aimed at increasing psychological flexibility in student nurses.

**Keywords:** Self-care, Psychological flexibility, Nursing students

\*Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi 2025;15(3):

DOI: 10.31020/mutfd.1628763

e-ISSN: 1309-8004

Geliş Tarihi – Received: 28 Ocak 2025; Kabul Tarihi- Accepted: 26 Haziran 2025

İletişim- Correspondence Author Münevver Boğahan <munevverbghn@mersin.edu.tr>

Etik Kurul Onayı: Mersin Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı (Tarih: 22/05/2024, Sayı: 2024/459)



Bu derginin içeriği Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License kapsamında lisanslanmıştır.

## Giriş

Üniversite yaşamına geçiş, öğrenciler için önemli bir gelişimsel süreçtir. Bu süreçte öğrenciler; sorumlulukların artması, aileden uzakta yaşama, yeni sosyal ilişkiler kurma, akademik baskılar ve ekonomik zorluklar gibi birçok stres kaynaklarına maruz kalmaktadır. Geçiş dönemi, hemşirelik eğitiminin özellikle hem kuramsal bilgi hem de yoğun klinik uygulama içermesi nedeniyle hemşirelik öğrencileri açısından daha karmaşık ve zorlayıcı olabilmektedir.<sup>1-4</sup> Hemşirelik öğrencileri; ağır akademik yük, duygusal olarak zorlayıcı hasta etkileşimleri ve kısa sürede mesleki yeterlilik kazanma baskısı gibi çeşitli stres etkenleriyle karşı karşıya kalmaktadır. Bu stres faktörlerinin, öğrencilerin psikolojik iyi oluş düzeylerini, akademik başarılarını ve hemşirelik eğitimine uyumlarını olumsuz yönde etkileyebileceği belirtilmektedir.<sup>3,5,6</sup> Literatürde, hemşirelik öğrencilerinin diğer üniversite öğrencilerine kıyasla daha yüksek düzeyde psikolojik zorluk yaşadığı ve yaşam kalitelerinin daha düşük olduğu bildirilmektedir.<sup>5-7</sup> Buna karşın, bu öğrencilerin profesyonel yardım arama davranışından sıklıkla kaçındıkları da vurgulanmaktadır.<sup>6</sup> Bu durum, öğrencilerin stresle baş etme becerilerinin desteklenmesini ve bireysel başa çıkma kaynaklarının güçlendirilmesini gerekli kılmaktadır. Bu çerçevede, bilinçli öz bakım ve psikolojik esneklik gibi bireysel koruyucu faktörlerin; psikolojik iyi oluş halinin sürdürülmesi, stresle etkili biçimde başa çıkma ve ruh sağlığını korunması açısından kritik öneme sahip olduğu belirtilmektedir.<sup>4,8</sup>

Ruhsal iyilik hâlinin oluşumu ve sürdürülmesinde etkili bir öz düzenleme stratejisi olarak öne çıkan bilinçli öz bakım, son yıllarda dikkat çeken bir kavram haline gelmiştir. Bilinçli öz bakım; bireyin içsel ve çevresel gereksinimlerini fark ederek, iyilik hâlini sürdürebilmek amacıyla bilinçli ve kasıtlı olarak öz bakım davranışları sergilemesini içeren dinamik bir süreçtir.<sup>9,10</sup> Literatürde, bilinçli öz bakım uygulamalarının bireylerde stres, tükenmişlik ve ruhsal sorunlara ilişkin belirtileri azaltmada etkili olduğu ve bireyin genel psikolojik iyilik hâlini iyileştirdiği belirtilmektedir.<sup>9-11</sup>

Stresle başa çıkma ve zorlu yaşam olaylarına uyum sağlama kapasitesiyle ilişkili olan psikolojik esneklik ise; bireyin içsel deneyimlerine açık ve kabul edici bir tutum geliştirerek, şimdiki ana yargılamadan odaklanabilmesi ve yaşamında anlamlı değerlere uygun davranışlar sürdürebilmesi olarak tanımlanmaktadır.<sup>12-14</sup> Yapılan çalışmalar, psikolojik esnekliğin depresif belirtileri azaltma, tükenmişliği önleme ve travma sonrası büyümeyi destekleme gibi olumlu psikolojik sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.<sup>7,15,16</sup>

Literatürde, bilinçli öz bakım ve psikolojik esneklik ile ilgili yapılan çalışmalarda, her iki kavramın da ruh sağlığının korunması ve sürdürülmesinde etkili olduğu vurgulanmaktadır.<sup>17-21</sup> Öte yandan, hemşirelik gibi yüksek düzeyde bakım ve empati gerektiren meslek gruplarında öz bakım ve psikolojik esneklik yalnızca bireysel bir gereksinim değil, aynı zamanda mesleki etik ve klinik bir sorumluluk olarak değerlendirilmektedir. Nitekim Amerikan Hemşireler Derneği, hemşirelerin yalnızca başkalarına değil, kendilerine de bakım sunma sorumluluğuna sahip olduklarını vurgulamaktadır.<sup>8,22</sup> Bilinçli öz bakım ve psikolojik esneklik, hemşireler için sadece kişisel bir ihtiyaç değil, aynı zamanda etik bir sorumluluktur. Bu kavramlar, temel etik ilkelerle doğrudan ilişkili olup, uluslararası etik kodlara göre hemşirelerin kendi sağlıklarını korumaları mesleki yeterliliğin bir parçası olarak kabul edilmektedir. Teorik ve uygulamalı olmak üzere yoğun bir eğitim alan hemşirelik öğrencilerinde de bu becerileri geliştirmesi; hasta güvenliğinin sağlanması ve kaliteli sağlık hizmeti sunulması açısından kritik öneme sahiptir. Bu nedenle, öz bakım ve esnekliği destekleyen yapıların oluşturulması etik bir zorunluluktur.<sup>8,22</sup>

Mevcut literatürde, bilinçli öz bakımın psikolojik dayanıklılığı desteklediği ve bu iki kavram arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirtilmektedir.<sup>4,8,16,22</sup> Güncel literatürde, bilinçli öz bakımın bireylerin stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği, duygusal dengeyi sürdürmelerine katkı sağladığı ve genel psikolojik iyi oluş düzeylerini desteklediği yönünde bulgulara rastlanmaktadır.<sup>15-17,19-21</sup> Özellikle psikolojik dayanıklılık ile anlamlı ve güçlü

bir ilişki içerisinde olduğu; bilinçli öz bakım uygulamalarının, bireylerin olumsuz yaşam deneyimlerine karşı daha dirençli hale gelmelerini kolaylaştırdığı vurgulanmaktadır.<sup>8,9,18</sup> Bu çerçevede bilinçli öz bakım, yalnızca fiziksel sağlığı korumaya yönelik bir süreç değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal dayanıklılığı destekleyen bütüncül bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir.<sup>9</sup> Psikolojik esneklik ile psikolojik dayanıklılık kavramları kimi zaman birbirinin yerine kullanılmakta, benzer içeriklerle açıklanmaktadır.<sup>4,14</sup> Bu kavramsal yakınlıktan yola çıkarak, bilinçli öz bakımın psikolojik esneklikle de ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Ancak, özellikle hemşirelik öğrencilerinde bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu bağlamda, bu araştırma; bilinçli öz bakım ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu yolla hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerini geliştirebilecek koruyucu faktörleri belirlemeyi amaçlamaktadır.

### Araştırma Soruları

- Hemşirelik öğrencilerinin tanımlayıcı özellikleri ile Bilinçli Öz Bakım Ölçeği ve Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
- Bilinçli Öz Bakım Ölçeği ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puan ortalamaları arasında ilişki var mıdır?
- Bilinçli Öz Bakım Ölçeği alt boyutları ile Psikolojik Esneklik Ölçeği puan ortalamaları arasında ilişki var mıdır?
- Bilinçli öz bakım ve alt boyutları psikolojik esnekliğin yordayıcısı mıdır?

### Gereç ve yöntem

#### Araştırmanın Tasarımı

Bu araştırma kesitsel ve ilişki arayıcı tasarımda yapılmıştır.

#### Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim öğretim yılı bahar döneminde bir hemşirelik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin tamamı (N=963) oluşturmuştur. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde web tabanlı örneklem sayısı hesaplama motoru (Raosoft) kullanılarak evreni bilinen örneklem hesabıyla %95 güç ve  $\alpha=0,05$  olacak şekilde çalışmaya 275 öğrencinin alınması gerektiği belirlenmiştir. Araştırmada veri kaybı olabileceği düşünülerek 316 öğrenci çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen, verilerin toplandığı tarihlerde devamsızlık yapan, kayıtlı olduğu halde okula devam etmeyen hemşirelik öğrencileri örnekleme dâhil edilmemiş olup hatalı ve eksik doldurulan 25 anket de analize dâhil edilmemiştir. Bu araştırma 291 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

#### Veri Toplama Araçları

Kurum izinleri alındıktan sonra çalışmanın verileri 1-15 Haziran 2024 tarihleri arasında yüz yüze görüşme yöntemi ile Katılımcı Bilgi Formu, “Bilinçli Öz Bakım Ölçeği” ve “Psikolojik Esneklik Ölçeği” kullanılarak toplanmıştır.

*Katılımcı Bilgi Formu:* Literatür doğrultusunda araştırmacılar tarafından oluşturulan bu form beş sorudan oluşmaktadır.<sup>4</sup>

*Bilinçli Öz Bakım Ölçeği (BÖBÖ):* Ölçek Cook-Cottone ve Guyker tarafından geliştirilmiştir.<sup>9</sup> Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Sünbül ve arkadaşları tarafından yapılmıştır.<sup>10</sup> Öz bakım davranışlarının sıklığını ölçmek için kullanılan ölçek 5'li Likert tipte olup 33 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte öz bakım; fiziksel bakım, destekleyici

ilişkiler, bilinçli farkındalık, öz-duyarlık ve amaç, bilinçli rahatlama ve destekleyici yapı olmak üzere altı bölümde incelenmektedir. Ölçekten alınan toplam puanın artması daha iyi kişisel bakımın bir göstergesi olarak kabul edilmektedir.<sup>10</sup> Sünbül ve ark.nın yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach değeri 0.89 iken bu çalışmada 0.83 bulunmuştur.

**Psikolojik Esneklik Ölçeği (PEÖ):** Ölçek Francis ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir.<sup>23</sup> Türkçe geçerlik ve güvenilirliği Karakuş ve Akbay tarafından yapılan ölçek 7'li Likert tipte olup 28 maddeden oluşmaktadır.<sup>24</sup> Ölçekte ters kodlanan 11 madde bulunmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 28, en yüksek puan ise 196'dır. Ölçekten alınan toplam puanın artması daha iyi bir psikolojik esnekliğin düzeyi olarak kabul edilmektedir.<sup>24</sup> Karakuş ve Akbay tarafından yaptığı çalışmada ölçeğin Cronbach değeri 0.79 iken bu çalışmada 0.72 bulunmuştur.

### İstatiksel Analiz

Bu araştırmadan elde edilen veriler, IBM SPSS Statistics 31.0 demo sürümü kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek için çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) katsayıları incelenmiştir. Skewness ve kurtosis değerlerinin  $\pm 2$  aralığında olması, normal dağılım varsayımının sağlandığı şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca normallik kontrolü için Shapiro-Wilk testi ve Q-Q grafikleri kullanılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans) ile veriler özetlenmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde parametrik testler (bağımsız gruplarda t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon), normal dağılımdan sapma gösteren verilerde ise nonparametrik testler (Mann-Whitney U) uygulanmıştır. Yordama analizi için çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan çoklu regresyon analizinde bağımlı değişken olarak Bilinçli Özbakım Ölçeği toplam puanı, bağımsız değişkenler olarak ise Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ve alt boyut puanları kullanılmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkinin düzeyi; 0-0,29 arası düşük, 0,30-0,69 arası orta, 0,70 ve üzeri yüksek düzeyde ilişki olarak değerlendirilmektedir.<sup>25</sup> Tüm istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi olarak %95 güven aralığı ve  $p < 0,05$  kriter alınmıştır.

### Etik Açıklamalar

Araştırmaya başlamadan önce, Mersin Üniversitesi Klinik Araştırmalar Etik Kurulundan; 22.05.2024 tarih ve 2024/459 sayı numarası ile etik kurul izni, araştırmanın yürütüldüğü hemşirelik fakültesinden kurum izni alınmıştır. Araştırma Helsinki Bildirgesi kuralları doğrultusunda gerçekleştirilmiş olup katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş ve katılımcıların sözlü onamları alınmıştır.

### Bulgular

Öğrencilerin yaş ortalaması  $21,57 \pm 1,71$  yıl olup, %49,8'i 21-22 yaş aralığında yer almaktadır. Ayrıca %99'unun bekar, %69,1'inin son sınıfta oldukları ve %94,2'sinin de çalışmadığı belirlenmiştir. Öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri **Tablo 1**'de gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Katılımcıların tanımlayıcı özelliklerinin dağılımı (n=291)

| Özellikler                   | n   | %    |
|------------------------------|-----|------|
| <b>Yaş</b>                   |     |      |
| 18-20 yaş aralığı            | 76  | 26,1 |
| 21-22 yaş aralığı            | 145 | 49,8 |
| 23-32 yaş aralığı            | 70  | 24,1 |
| <b>Cinsiyet</b>              |     |      |
| Kadın                        | 193 | 66,3 |
| Erkek                        | 98  | 33,7 |
| <b>Medeni durum</b>          |     |      |
| Evli                         | 3   | 1,0  |
| Bekar                        | 288 | 99,0 |
| <b>Öğrenim görülen sınıf</b> |     |      |
| 1. Sınıf                     | 11  | 3,8  |
| 2. Sınıf                     | 65  | 22,3 |

|                       |            |            |
|-----------------------|------------|------------|
| 3. Sınıf              | 14         | 4,8        |
| 4. Sınıf              | 201        | 69,1       |
| <b>Çalışma durumu</b> |            |            |
| Evet                  | 17         | 5,8        |
| Hayır                 | 274        | 94,2       |
| <b>Toplam</b>         | <b>291</b> | <b>100</b> |

Bilinçli Öz Bakım Ölçeği alt boyutları incelendiğinde; "destekleyici yapı" alt boyutunda, 18-20 yaş aralığındaki ve 23-32 yaş aralığındaki öğrencilerin, 21-22 yaş grubundaki öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Ayrıca, "fiziksel bakım" alt boyutunda erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre puanlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu, buna karşılık "öz-duyarlık ve amaç" alt boyutunda ise kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek puan aldığı saptanmıştır ( $p<0,05$ ). (**Tablo 2**)

Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı incelendiğinde; kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre ve çalışan öğrencilerin çalışmayanlara göre puanlarının istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Alt boyutlar düzeyinde ise, "an'da olma" alt boyutunda kadın öğrencilerin puanları daha yüksek bulunmuş ancak bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Ayrıca, "bağlamsal benlik" alt boyutunda bekar öğrencilerin puanları daha yüksek olmakla birlikte bu fark da istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ). Toplam puan açısından yaş, medeni durum ve öğrenim görülen sınıflar arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır ( $p>0,05$ ). (**Tablo 3**)

Öğrencilerin Psikolojik Esneklik ve Bilinçli Öz Bakım Ölçek toplam puanları ile alt boyutları arasında anlamlı ilişkileri saptamak için yapılan Pearson korelasyon analiz sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Bu sonuçlar doğrultusunda, Psikolojik Esneklik Ölçeği ile Bilinçli Öz Bakım Ölçeği toplam puanları arasında orta düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ( $r=0,565$ ,  $p<0,01$ ). Ayrıca, Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puanı ile fiziksel bakım alt boyutu arasında pozitif yönde zayıf ( $r=0,245$ ,  $p<0,01$ ); destekleyici ilişkiler alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r=0,456$ ,  $p<0,01$ ); öz-duyarlık ve amaç alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r=0,413$ ,  $p<0,01$ ); bilinçli rahatlama alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r=0,579$ ,  $p<0,01$ ) ve destekleyici yapı alt boyutu ile pozitif yönde orta düzeyde ( $r=0,449$ ,  $p<0,01$ ) anlamlı ilişkiler saptanmıştır. (**Tablo 4**)

Bilinçli öz bakımın psikolojik esneklik ve alt boyutları üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür ( $F(5,291)=48,078$ ,  $p<0,001$ ). Ayrıca Durbin-Watson katsayısı ( $DW=2,003$ ), bu modelde otokorelasyon olmadığını (bağımlı hata terimleri arasında ilişki olmadığını) göstermiştir. Analiz sonucunda modelin açıklayıcılık düzeyi yüksek bulunmuş olup, bilinçli öz bakım puanlarındaki toplam varyansın %45,8'i psikolojik esneklik ölçeği alt boyutları tarafından açıklanmaktadır ( $R^2=0,458$ , Düzeltilmiş  $R^2=0,448$ ) Bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinden bazıları, bilinçli öz bakım düzeylerini anlamlı biçimde yordarken, bazı alt boyutlar için anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Özellikle değerler ve değerler doğrultusunda davranış alt boyutu, bilinçli öz bakım üzerinde anlamlı ve güçlü bir pozitif yordayıcıdır ( $\beta=0,550$ ,  $p<0,001$ ). Bu bulgu, bu boyuttaki bir birimlik artışın, bilinçli öz bakım puanında 0,550 birimlik bir artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Bağlamsal benlik değişkeni de anlamlı bir yordayıcıdır ve bu boyuttaki bir birimlik artışın, bilinçli öz bakım puanında 0,152 birimlik bir artışla ilişkili olduğu saptanmıştır ( $\beta=0,152$ ,  $p=0,007$ ). Ayrışma alt boyutu da istatistiksel olarak anlamlı bir katkı sağlamaktadır ( $\beta=0,110$ ,  $p=0,031$ ). Bu bulgu, bu boyuttaki bir birimlik artışın, bilinçli öz bakım puanında 0,110 birimlik bir artışla ilişkili olduğunu göstermektedir. Buna karşılık, an'da olma ( $p=0,702$ ) ve kabul ( $p=0,256$ ) alt boyutlarının bilinçli öz bakım üzerinde anlamlı bir yordayıcılığı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Sonuç olarak, bilinçli öz bakımın, psikolojik esnekliğin bazı alt boyutları tarafından anlamlı biçimde yordandığı,

özellikle değerler doğrultusunda davranış, bağlamsal benlik ve ayrışma boyutlarının bu süreçte belirleyici değişkenler olduğu söylenebilir. **(Tablo 5)**

**Tablo 2.** Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile Bilinçli Öz Bakım Ölçeği toplam puan ile alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılması

|                             |       | Bilinçli Öz Bakım<br>Ölçek Toplam puanı |          | FB         |                   | Dİ         |          | BF         |          | ÖDVA       |                   | BR         |          | DY         |          |
|-----------------------------|-------|-----------------------------------------|----------|------------|-------------------|------------|----------|------------|----------|------------|-------------------|------------|----------|------------|----------|
| Değişkenler                 |       | Mean±SD                                 | Test     | Mean±SD    | Test              | Mean±SD    | Test     | Mean±SD    | Test     | Mean±SD    | Test              | Mean±SD    | Test     | Mean±SD    | Test     |
| Yaş                         | 18-20 | 112,27±19,42                            | F=2,568  | 22,31±5,41 | F=1,391           | 19,32±4,28 | F=0,854  | 14,22±2,92 | F=1,426  | 22,26±4,39 | F=2,995           | 21,28±5,08 | F=2,323  | 12,85±3,44 | F=3,237  |
|                             | 21-22 | 106,52±19,80                            | p=0,078  | 22,06±5,99 | p=0,251           | 18,53±4,79 | p=0,427  | 13,54±3,34 | p=0,242  | 20,68±4,66 | p=0,052           | 19,88±4,66 | p=0,100  | 11,80±3,46 | p=0,041  |
|                             | 23-32 | 111,02±19,69                            |          | 23,42±5,23 |                   | 19,04±3,91 |          | 13,44±3,10 |          | 21,50±4,72 |                   | 20,77±4,79 |          | 12,84±3,70 |          |
| Cinsiyet                    | Kadın | 109,84±18,98                            | t=0,895  | 21,46±5,27 | <b>*t=-4,317</b>  | 19,15±4,36 | t=-1,556 | 13,90±3,09 | t=-1,534 | 21,97±4,37 | <b>*t=3,598</b>   | 20,88±4,76 | t=2,105  | 12,46±3,37 | t=0,909  |
|                             | Erkek | 107,65±21,31                            | p=0,372  | 24,41±5,95 | <b>P&lt;0,001</b> | 18,29±4,63 | p=0,121  | 13,29±3,34 | p=0,126  | 19,94±4,87 | <b>P&lt;0,001</b> | 19,63±4,87 | p=0,036  | 12,06±3,86 | p=0,364  |
| Medeni Durum                | Evli  | 102,00±10,81                            | U=543,50 | 20,66±3,78 | U=510,00          | 18,00±2,00 | U=524,50 | 11,66±3,05 | U=602,00 | 20,33±1,52 | U=497,50          | 19,66±3,78 | U=488,50 | 11,66±2,08 | U=495,50 |
|                             | Bekar | 109,18±19,85                            | p=0,442  | 22,47±5,69 | p=0,590           | 18,87±4,48 | p=0,522  | 13,71±3,19 | p=0,238  | 21,30±4,66 | p=0,650           | 20,47±4,84 | p=0,696  | 12,33±3,55 | p=0,660  |
| Öğrenim<br>görülen<br>sınıf | 1     | 105,72±25,29                            | F=1,120  | 22,90±5,37 | F=1,124           | 17,82±4,62 | F=0,931  | 14,18±3,54 | F=0,455  | 20,18±4,40 | F=1,489           | 19,54±6,40 | F=1,974  | 11,09±4,15 | F=2,314  |
|                             | 2     | 112,60±19,65                            | p=0,341  | 22,07±5,80 | p=0,340           | 19,56±4,75 | p=0,426  | 13,90±3,14 | p=0,714  | 22,30±4,69 | p=0,218           | 21,70±4,94 | p=0,118  | 13,03±3,21 | p=0,076  |
|                             | 3     | 112,14±13,29                            |          | 25,07±3,42 |                   | 18,07±2,49 |          | 14,28±3,40 |          | 21,42±3,54 |                   | 19,64±4,21 |          | 13,64±3,07 |          |
|                             | 4     | 107,95±19,85                            |          | 22,37±5,76 |                   | 18,75±4,46 |          | 13,56±3,18 |          | 21,01±4,68 |                   | 20,16±4,70 |          | 12,07±3,60 |          |
| Çalışma Durumu              | Evet  | 109,29±22,94                            | t=0,039  | 24,76±7,38 | t=1,730           | 18,29±4,67 | t=-0,544 | 12,88±3,35 | t=-1,086 | 20,05±6,01 | t=-1,133          | 20,35±4,62 | t=-0,097 | 12,94±3,78 | t=0,736  |
|                             | Hayır | 109,09±19,62                            | p=0,969  | 22,31±5,54 | p=0,085           | 18,90±4,45 | p=0,0587 | 13,74±3,18 | p=0,278  | 21,37±4,54 | p=0,258           | 20,47±4,85 | p=0,922  | 12,28±3,53 | p=0,462  |

U: Mann-whitney u testi; t=Independent Sample t testi; F=One-way ANOVA testi; \*.İstatistiksel anlamlılık düzeyi p<0.05; FB: Fiziksel bakım; Dİ: Destekleyici ilişkiler; BF: Bilinçli farkındalık; ÖDVA: Öz-Duyarlık ve amaç; BR: Bilinçli rahatlama; DY: Destekleyici yapı

**Tablo 3.** Katılımcıların tanımlayıcı özellikleri ile Psikolojik Esneklik Ölçeği toplam puan ile alt boyutları puan ortalamalarının karşılaştırılması

|                       |       | Psikolojik Esneklik Ölçek Toplam puanı |                 | DVDD        |          | AO         |                   | K          |          | BB         |                 | A          |          |
|-----------------------|-------|----------------------------------------|-----------------|-------------|----------|------------|-------------------|------------|----------|------------|-----------------|------------|----------|
| Değişkenler           |       | Mean±SD                                | Test            | Mean±SD     | Test     | Mean±SD    | Test              | Mean±SD    | Test     | Mean±SD    | Test            | Mean±SD    | Test     |
| Yaş                   | 18-20 | 123,84±15,85                           | F=0,395         | 50,35±8,61  | F=2,074  | 31,72±6,77 | F=2,239           | 17,46±5,77 | F=0,540  | 12,72±3.40 | F=1,195         | 11,57±3,50 | F=0,072  |
|                       | 21-22 | 122,15±13,78                           | p=0,674         | 49,05±10,10 | p=0,128  | 31,45±6,36 | p=0,108           | 17,84±5,31 | p=0,584  | 12,16±3.33 | p=0,304         | 11,63±3,22 | p=0,931  |
|                       | 23-32 | 123,40±14,44                           |                 | 51,98±10,99 |          | 29,72±5,73 |                   | 17,04±4,93 |          | 12,85±3.80 |                 | 11,78±3,79 |          |
| Cinsiyet              | Kadın | 124,37±14,36                           | <b>t=2,477</b>  | 50,58±9,12  | t=1,163  | 32,06±6,33 | <b>t=3,682</b>    | 17,41±5,03 | t=-0,582 | 12,74±3.28 | t=1,858         | 11,55±3,28 | t=-0,674 |
|                       | Erkek | 119,96±14,32                           | <b>p=0,014</b>  | 49,14±11,53 | p=0,246  | 29,22±6,00 | <b>p&lt;0,001</b> | 17,80±5,93 | p=0,561  | 11,94±3.78 | p=0,064         | 11,84±3,71 | p=0,501  |
| Medeni Durum          | Evli  | 114,00±6,00                            | U=625,00        | 48,33±4,04  | U=507,50 | 33,00±4,00 | U=343,00          | 15,33±4,93 | U=549,50 | 8,66±2.08  | <b>U=726,00</b> | 8,66±1,15  | U=688,00 |
|                       | Bekar | 122,98±14,51                           | p=0,183         | 50,11±10,05 | p=0,602  | 31,09±6,37 | p=0,539           | 17,57±5,35 | p=0,417  | 12,51±3.46 | <b>p=0,042</b>  | 11,68±3,43 | p=0,076  |
| Öğrenim görülen sınıf | 1     | 124,27±14,54                           | F=0,542         | 49,18±8,84  | F=0,132  | 33,36±7,40 | F=2,251           | 19,09±5,31 | F=0,439  | 11,54±4.00 | F=1,333         | 11,09±3,61 | F=2,095  |
|                       | 2     | 124,09±17,95                           | p=0,654         | 50,32±10,56 | p=0,942  | 32,60±6,75 | p=0,083           | 17,38±5,95 | p=0,725  | 12,69±3.63 | p=0,264         | 11,09±3,50 | p=0,101  |
|                       | 3     | 126,00±10,56                           |                 | 51,42±5,28  |          | 30,35±7,64 |                   | 16,71±2,89 |          | 14,00±2.54 |                 | 13,50±2,65 |          |
|                       | 4     | 122,21±13,45                           |                 | 49,98±10,17 |          | 30,55±6,01 |                   | 17,54±5,34 |          | 12,35±3.43 |                 | 11,74±3,41 |          |
| Çalışma Durumu        | Evet  | 116,00±13,12                           | <b>t=-2,034</b> | 48,64±12,59 | t=-0,616 | 28,76±6,54 | t=-1,571          | 15,82±7,37 | t=-1,375 | 11,17±4.58 | t=-1,596        | 11,58±3,98 | t=-0,084 |
|                       | Hayır | 123,32±14,46                           | <b>p=0,043</b>  | 50,18±9,84  | p=0,538  | 31,25±6,33 | p=0,117           | 17,65±5,19 | p=0,170  | 12,55±3.38 | p=0,112         | 11,66±3,40 | p=0,933  |

U: Mann-whitney u testi; t=Independent Sample t test; F=One-way ANOVA test; \*.İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0.05$ ; DVDD: Değerler ve değerler doğrultusunda davranış; AO: An'da olma; K: Kabul; BB: Bağlamsal benlik; A: Ayrışma

**Tablo 4.** Bilinçli özbakım toplam puan ve alt boyutları ile psikolojik esneklik toplam puan ortalamaları arasındaki ilişki

|                                         |    |                                        | 1 | 2 | 3            | 4            | 5            | 6            | 7            | 8            | 9            | 10           | 11           | 12           | 13           |              |
|-----------------------------------------|----|----------------------------------------|---|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| Bilinçli<br>Özbakım<br>alt<br>boyutları | 1. | Psikolojik esneklik ölçek toplam puanı | r | 1 | ,565**       | ,245**       | ,456**       | ,413**       | ,579**       | ,449**       | ,443**       | ,774**       | ,480**       | ,083         | ,524**       | ,411**       |
|                                         |    |                                        | p |   | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | ,156         | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |
|                                         | 2. | Bilinçli özbakım ölçek toplam puanı    | r |   | 1            | ,662**       | ,747**       | ,702**       | ,810**       | ,800**       | ,798**       | ,651**       | ,003         | -,240**      | ,479**       | ,366**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | ,956         | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |
|                                         | 3. | Fiziksel bakım                         | r |   |              | 1            | ,352**       | ,364**       | ,294**       | ,364**       | ,442**       | ,314**       | -,102        | -,092        | ,223**       | ,225**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              |              | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | ,084         | ,118         | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |
|                                         | 4. | Destekleyici ilişkiler                 | r |   |              |              | 1            | ,524**       | ,581**       | ,491**       | ,445**       | ,500**       | ,081         | -,121*       | ,305**       | ,197**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              |              |              | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | 0,170        | <b>0,039</b> | <b>0,000</b> | <b>0,001</b> |
|                                         | 5. | Bilinçli farkındalık                   | r |   |              |              |              | 1            | ,551**       | ,448**       | ,442**       | ,447**       | ,024         | -,187**      | ,368**       | ,313**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              |              |              |              | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | 0,680        | <b>0,001</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |
|                                         | 6. | Öz şefkat ve amaç                      | r |   |              |              |              |              | 1            | ,626**       | ,662**       | ,663**       | ,062         | -,273**      | ,492**       | ,321**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              |              |              |              |              | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | 0,289        | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |
|                                         | 7. | Bilinçli rahatlama                     | r |   |              |              |              |              |              | 1            | ,676**       | ,527**       | ,011         | -,217**      | ,413**       | ,256**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              |              |              |              |              |              | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | ,849         | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |
|                                         | 8. | Destekleyeci yapı                      | r |   |              |              |              |              |              |              | 1            | ,513**       | -,040        | -,218**      | ,396**       | ,386**       |
|                                         |    |                                        | p |   |              |              |              |              |              |              |              | <b>0,000</b> | ,498         | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> | <b>0,000</b> |

\*\* . İstatistiksel anlamlılık düzeyi  $p<0.05$

**Tablo 5.** Bilinçli öz bakımın psikolojik esneklik ve alt boyutları üzerindeki yordayıcı etkisine ilişkin regresyon analizi sonuçları

| Değişkenler                |                                             | Bilinçli Özbakım Ölçek Toplam |       |         |                                  |        |       | p | Model Sonuçları                     | Anlamlılık | Test |
|----------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|-------|---------|----------------------------------|--------|-------|---|-------------------------------------|------------|------|
|                            |                                             | B                             | Ss    | $\beta$ | 95% G.A<br>Alt Sınır - Üst Sınır |        |       |   |                                     |            |      |
| Psikolojik Esneklik Ölçeği | Sabit değer                                 | 30,772                        | 7,757 | -       | 15,505                           | 46,040 |       |   |                                     |            |      |
|                            | Değerler ve değerler doğrultusunda davranış | 1,088                         | 0,115 | 0,550   | 0,862                            | 1,314  | 0,000 |   | <b>R=0,676,</b>                     |            |      |
|                            | An'da olma                                  | 0,058                         | 0,152 | 0,019   | -0,241                           | 0,358  | 0,702 |   | <b>R<sup>2</sup>=0,458</b>          |            |      |
|                            | Kabul                                       | 0,217                         | 0,190 | 0,059   | -0,158                           | 0,592  | 0,256 |   | <b>Adjusted R<sup>2</sup>=0,448</b> |            |      |
|                            | Bağlamsal benlik                            | 0,868                         | 0,317 | 0,152   | 0,244                            | 1,493  | 0,007 |   | <b>F=48,078</b>                     |            |      |
|                            | Ayrışma                                     | 0,633                         | 0,291 | 0,110   | 0,059                            | 1,207  | 0,031 |   | <b>DW=2,003</b>                     |            |      |
|                            |                                             |                               |       |         |                                  |        |       |   | <b>p=0,000</b>                      |            |      |

$\beta$  : Standardize beta katsayısı; B=Standardize olmayan beta katsayısı; G.A: Güven aralığı; Ss: Standart sapma; R<sup>2</sup>:Determinasyon katsayısı; F: Varyans analizi; DW: Durbin-Watson

## Tartışma

Bu araştırma, hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakım düzeyi ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taramasında, hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakım ile psikolojik esneklik arasındaki ilişkiyi doğrudan ele alan bir çalışmaya ulaşılamamıştır. Bu doğrultuda, elde edilen bulgular mevcut literatürde yer alan benzer içerikteki çalışmaların sonuçlarıyla karşılaştırmalı biçimde değerlendirilmiştir. Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin yaş, cinsiyet, medeni durum, çalışma durumu ve öğrenim görülen sınıf gibi sosyodemografik değişkenleri ile bilinçli öz bakım düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde, hem hemşirelik öğrencileri hem de genel üniversite öğrencileri üzerinde, sosyodemografik değişkenlerin bilinçli öz bakım üzerindeki etkisini ele alan çalışmalar bulunmamaktadır. Buna karşın, sağlık profesyonelleri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda bilinçli öz bakım düzeylerinin yaş, cinsiyet ve mesleki deneyim gibi faktörlere göre değiştiği görülmektedir.<sup>8,26</sup> Cinsiyet açısından kadın hemşirelerin bilinçli öz bakım düzeylerinin erkek hemşirelere göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.<sup>26</sup> Yaşa ilişkin bulgular ise farklılık göstermektedir. Bazı çalışmalar yaş arttıkça bilinçli öz bakım düzeyinin arttığını belirtirken bazıları ise genç bireylerin bilinçli öz bakım düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.<sup>8,26</sup> Mesleki deneyim açısından, klinik deneyimi az olan hemşirelerin bilinçli öz bakım düzeylerinin yüksek olduğu vurgulanmaktadır.<sup>26</sup> Bu çalışmanın bulguları ile literatürdeki sonuçlar arasındaki farklılıkların; katılımcıların yaşı, içinde bulundukları kültürel yapı ve sosyal çevre gibi sosyodemografik faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu bağlamda, hemşirelik öğrencilerinin bilinçli öz bakım düzeyleri üzerinde sosyodemografik değişkenlerin etkisini daha kapsamlı ve çok merkezli örneklemelerle değerlendiren ileri düzey araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Bu çalışmada hemşirelik öğrencilerinin cinsiyetleri ve çalışma durumları ile psikolojik esneklik düzeyleri arasında anlamlı farklılık saptanmıştır. Ancak hemşirelik öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, psikolojik esneklik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir.<sup>27</sup> Literatürde farklı örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalarda ise, cinsiyetin psikolojik esneklik üzerindeki etkisine ilişkin farklı bulgulara rastlanmaktadır. Acar, cinsiyetin psikolojik esneklik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını belirtirken,<sup>28</sup> Ronkainen ve ark.ları, erkek bireylerin psikolojik esneklik düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.<sup>29</sup> Bu araştırmanın bulguları, hem cinsiyetin hem de çalışma durumunun psikolojik esnekliğin anlamlı belirleyicileri olabileceğini göstermektedir. Bu çalışmada çalışan hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin çalışmayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Psikolojik esneklik, bireyin olumsuz yaşantılara rağmen duygusal kaçınmadan uzak durarak yaşamını kendi değerleri doğrultusunda sürdürebilme becerisi olarak tanımlanır.<sup>13,24</sup> Bu bağlamda, kadınların güçlü sosyal destek ağlarına sahip olmaları, duygularını ifade etmeye daha açık olmaları ve örneklem büyük ölçüde kadın öğrencilerden oluşması ile çalışan öğrencilerin stresle başa çıkma deneyimlerinin her iki grubun psikolojik esneklik düzeylerinin daha yüksek olmasına katkı sağladığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, psikolojik esneklik ile bilinçli öz bakım arasında orta düzeyde pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur. Literatürde, hemşirelik öğrencilerinde bu iki değişkenin ilişkisini inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmaması, araştırmamızın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Psikolojik esnekliğin, psikolojik dayanıklılık ve psikolojik iyi oluş gibi kavramlarla ilişkili olduğu literatürde ifade edilmektedir.<sup>14,30</sup> Bu doğrultuda, bu araştırmanın bulgusu, psikolojik esneklikle ilişkili bu kavramlar çerçevesinde ele alınmıştır. Chatterjee ve ark., bilinçli öz bakım ile öznel iyi oluş arasında güçlü pozitif bir ilişki bulmuş,<sup>20</sup> Feng ve ark. ise üniversite öğrencileri ile yaptıkları bir çalışmada benzer şekilde bilinçli öz bakım ile psikolojik iyilik hali arasında pozitif bir ilişki olduğunu bildirmiştir.<sup>19</sup> Brouwer ve ark., hemşirelik öğrencilerinin öz bakım uygulama puanları ile psikolojik distres düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu vurgulamıştır.<sup>31</sup>

Garcia ve ark., palyatif servisinde çalışan sağlık profesyonelleriyle yaptıkları bir çalışmada bilinçli öz bakım ile öz şefkat ve esneklik arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır.<sup>8</sup> Green ve Brommelsiek ve Peterson yaptıkları araştırmada, öz bakım stratejilerinin öğretildiği müdahale programları sonrasında öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin arttığını ve psikolojik esnekliklerinin güçlendiğini vurgulamıştır.<sup>32,33</sup> Bu çerçevede öz bakım uygulamaları konusunda bilinçli olan bireylerin duygularını, stres kaynaklarını ve sınırlarına yönelik farkındalıklarının daha yüksek olduğu ve bu farkındalık sayesinde karşılaştıkları zorluklarla daha sağlıklı başa çıkabildikleri ve sonuç olarak psikolojik esnekliklerinin arttığı düşünülmektedir. Bu araştırmanın bulguları ve literatürdeki bulgular, bilinçli öz bakım düzeyinin artmasının psikolojik esneklik üzerinde olumlu bir etki yarattığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakım düzeyinin artırılması, psikolojik esnekliği güçlendirmeye yardımcı olabilir. Dolayısıyla, bilinçli öz bakım uygulamaları, öğrencilerin psikolojik esnekliklerini artırmada etkili bir strateji olarak değerlendirilebilir. Hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakım ve psikolojik esneklik geliştirmek, sadece bireysel sağlık ve iyi oluş için değil; aynı zamanda etik, güvenli ve kaliteli hasta bakımı sunmak için de gereklidir.<sup>8,22</sup> Bu nedenle, sağlık sistemlerinin hem öğrencilik döneminde hem de meslek hayatı boyunca bu becerileri destekleyecek yapılar oluşturması etik bir sorumluluk olarak görülmektedir. Bu becerilerin eğitim sürecine ve mesleki uygulamalara entegre edilmesi, sağlık alanında etik bir kültürün gelişmesine önemli katkı sağlayabilir.

Bu araştırmanın bir diğer önemli bulgusu, Bilinçli Öz Bakım Ölçeği'nin alt boyutları olan destekleyici ilişkiler, bilinçli rahatlama, destekleyici yapı, öz-duyarlık ve amaç boyutlarının psikolojik esneklik üzerinde anlamlı ve olumlu etkilerinin bulunduğuudur. Bu bulgu, Sünbül ve ark.nın, destekleyici yapı, öz-duyarlık, amaç ve destekleyici ilişkilerin bireylerin refahını etkileyen önemli faktörler arasında yer aldığını vurgulayan araştırma bulgusu ile paralellik göstermektedir.<sup>21</sup> Chatterjee ve ark. da destekleyici yapının, ardından destekleyici ilişkilerin öznel refah ile yüksek oranda ilişkili olduğunu belirtmişlerdir.<sup>20</sup> Bilinçli öz bakımın destekleyici ilişkiler boyutu, bireyin başkalarıyla olan kişilerarası bağlarını sürdürme ve geliştirme çabalarını ifade etmektedir. Bu bağlar, genellikle duygusal ve pratik destek alınan yakın aile üyeleri, arkadaş ve partnerlerle kurulan etkileşimleri kapsamaktadır.<sup>9,34</sup> Bu bağlamda, bu doğrultuda, bireylerin yaşamlarında önemli yer tutan kişilerle bilinçli olarak bağ kurma yönündeki çabaları, psikolojik esnekliklerinin gelişimine anlamlı ölçüde katkıda bulunmaktadır. Mevcut literatür, destekleyici ilişkilerin mutluluk düzeyi, yaşam kalitesi, psikolojik esneklik ve bilişsel kapasitenin gelişimiyle anlamlı bir ilişki içerisinde olduğunu ortaya koymaktadır.<sup>34</sup> Benzer şekilde, olumlu ilişkiler kurma, duygusal içgörü geliştirme ve iş-yaşam dengesi oluşturma, dayanıklılığı artırmada etkili stratejiler olarak tanımlanmaktadır.<sup>30</sup> Bilinçli rahatlama uygulamaları ise, duygusal düzenleme ve stres yönetimi konusunda etkili bir araç olarak kabul edilmektedir. Bu uygulamalar arasında kademeli kas gevşetme, derin nefes alma ve meditasyon gibi teknikler yer almakta olup, hemşirelik öğrencileri arasında en çok araştırılan teknik meditasyondur.<sup>30</sup> Yapılan araştırmalar, bu tür uygulamaların stres, kaygı, depresyon ve tükenmişlik gibi duygusal zorlukları azaltarak psikolojik esnekliği artırdığını ortaya koymaktadır.<sup>30,35</sup> Gomes ve ark., nefes ve farkındalık temelli meditasyon tekniklerinin hemşirelik öğrencilerinin odaklanma, yaşam kalitesi ve kaygı düzeylerinde önemli iyileşmeler sağladığını bildirmiştir.<sup>36</sup> Bu bulgular, bilinçli rahatlama tekniklerinin hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esnekliklerini artırmada etkili bir strateji olabileceğini göstermektedir. Ayrıca, destekleyici yapılar da hemşirelik öğrencilerinde psikolojik esnekliğin gelişiminde için önemli bir rol oynamaktadır. Destekleyici bir klinik öğrenme ortamı, mentorluk, akran desteği ve psikolojik olarak güvenli bir ortam, öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini artırabilir ve genel psikolojik esnekliklerini güçlendirebilir. Sünbül ve ark., destekleyici bir yaşam ortamının, ruh sağlığı alanında eğitim gören bireylerin refahını artıran en önemli faktörlerden biri olduğunu belirtmişlerdir.<sup>21</sup> Bu bağlamda, akran destekli öğrenmenin klinik uygulamalardaki zorlukları azalttığı ve öğrencilerin yeterlilik ve özgüvenlerini artırdığı vurgulanmaktadır.<sup>37</sup> Öz-duyarlık ise, bireyin kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olması, kendi acısını yatıştırmaya yönelik bir motivasyonunun olması olarak tanımlanmaktadır.<sup>38</sup> Kotera ve ark. psikolojik dayanıklılık ile öz şefkat arasında güçlü bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir.<sup>39</sup> Bu bağlamda, öz şefkatin

dikkatli kabul, bilişsel ayrışma ve duygusal refah gibi psikolojik esneklik süreçleriyle önemli ölçüde ilişkili olduğu ifade edilmektedir.<sup>40</sup> Bu bulgular, öz-duyarlık ve şefkat temelli uygulamalarının psikolojik esnekliği artırmada önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Sonuç olarak, bu araştırmanın bulguları, destekleyici ilişkiler, bilinçli rahatlama, destekleyici yapı, öz-duyarlık ve amaç gibi bilinçli öz bakım alt boyutlarının psikolojik esneklik üzerinde olumlu etkiler sağladığını göstermektedir.

### Sonuç

Bu araştırma sonucunda, hemşirelik öğrencilerinde bilinçli öz bakımın psikolojik esnekliği anlamlı şekilde yordadığı ve bu iki değişken arasında orta düzeyde anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda, hemşirelik öğrencilerinin psikolojik esneklik düzeylerinin artırılmasında bilinçli öz bakım uygulamalarının önemli bir rol oynayabileceği söylenebilir. Bu kapsamda, hem öğrencilerin hem de öğrencilerle birebir etkileşim içerisinde olan öğretim elemanlarının bilinçli öz bakım konusundaki farkındalıklarının artırılmasına yönelik eğitim ve bilgilendirme programlarının planlanması önerilmektedir. Ayrıca, hemşirelik öğrencilerine yönelik geliştirilecek psikolojik sağlamlık ve stresle başa çıkma temelli müdahale programlarında bilinçli öz bakım uygulamalarına yer verilmesi, psikolojik esnekliği destekleyici bir strateji olarak değerlendirilebilir.

### Bilgi

Yazarlar herhangi bir çıkar çatışması olmadığını beyan ederler.

### Etik Onay

Mersin Üniversitesi Etik Kurul Başkanlığı'ndan 22/05/2024 tarih 2024/459 sayısı ile etik kurul onayı alınmıştır.

### Araştırmacı Katkı Oranı Beyanı

Münevver Boğahan: Fikir, tasarım, veri toplama ve işleme, kaynak taraması, makalenin yazımı.

Özcan Özdemir: Veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, makalenin yazımı, eleştirel inceleme.

Zeliha Yaman: Veri toplama ve işleme, analiz ve yorum, makalenin yazımı, eleştirel inceleme.

Mualla Yılmaz: Veri toplama ve işleme, makale yazımı, danışmanlık

### Kaynaklar

1. Stephen JS. Mindfulness, self-care, and stress management. In: Stephen JS, editors. Academic success in online programs: a resource for college students. Switzerland: Springer Nature; 2024. p. 173-184.
2. Altıok HÖ, Üstün B. Hemşirelik öğrencilerinin stres kaynakları. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri 2013;13(2):747-766.
3. Shubayr N, Dailah H. Assessment of emotional intelligence, self-efficacy, and perceived stress among nursing students in clinical practice: a cross-sectional study. BMC Nurs 2025;24(1):1-10.
4. McGuinness C, Nordstokke D. Mindful self-care and resilience in first-year undergraduate students. J Am Coll Health 2023;71(8):2569-2577.
5. Salvarani V, et al. Predictors of psychological distress amongst nursing students: A multicenter cross-sectional study. Nurse Educ Pract 2020;44:102758. doi:10.1016/j.nepr.2020.102758
6. Özdemir Ö, Kaya Y, Adagide S. Nursing students' attitudes toward seeking psychological help associated to self-stigma and perceived social stigma. J Caring Sci. 2023;12(4):221-227.
7. Taha SM, Abd Elhay ES. Psychological flexibility, mindfulness and perceived social support as predictors of psychological symptoms among nursing faculty students at Mansoura University. Assiut Scientific Nursing Journal 2022;10(28):47-59.
8. Garcia ACM, et al. Mindful self-care, self-compassion, and resilience among palliative care providers during the COVID-19 pandemic. J Pain Symptom Manage 2022;64(1):49-57.
9. Cook-Cottone CP, Guyker WM. The development and validation of the Mindful Self-Care Scale (MSCS): an assessment of practices that support positive embodiment. Mindfulness 2018;9:161-175.

10. Sünbül ZA, et al. Mindful Self-Care Scale (MSCS): adaptation and validation in a normative Turkish sample. *Eur J Educ Stud* 2018;7(4):887-892.
11. Black Dog Institute. Self-care planning for healthcare workers COVID-19 mental health and wellbeing resources. [Internet]. 2022 [cited 2025 Jan 24]; Available from: <https://www.blackdoginstitute.org.au/wp-content/uploads/2022/08/Self-care-planning-for-healthcare-workers-fact-sheet.pdf>
12. McCracken LM, et al. The role of psychological flexibility in the context of COVID-19: associations with depression, anxiety, and insomnia. *J Contextual Behav Sci* 2021;19:28-35.
13. Öğütlü B, Karaaziz M. Psikolojik esneklik ile ilgili bir gözden geçirme. *ISPEC International Journal of Social Sciences & Humanities* 2024;8(3):1-6.
14. Kabasakal Z, Yıldız F. Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Pozitif ve Negatif Duygu ile Psikolojik Esneklik Açısından İncelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi* 2024;62:2714-2729.
15. Zhao Y, et al. Burnout among junior nurses: the roles of demographic and workplace relationship factors, psychological flexibility, and perceived stress. *J Nurs Manag* 2023;2023(1):9475220. doi:10.1155/2023/9475220
16. Yıldız E. Posttraumatic growth and positive determinants in nursing students after COVID-19 alarm status: A descriptive cross-sectional study. *Perspect Psychiatr Care* 2021;57(4):1876-1887.
17. Loi NM, Pryce N. The role of mindful self-care in the relationship between emotional intelligence and burnout in university students. *J Psychol* 2022;156(4):295-309.
18. McGuinness C, Nordstokke D. Mindful self-care and resilience in first-year undergraduate students. *J Am Coll Health* 2023;71(8):2569-2577.
19. Feng X., et al. Impact of mindful self-care and perceived stress on the health related quality of life among young-adult students in West Virginia. *J Hum Behav Soc Environ* 2019;29(1):26-36.
20. Chatterjee S, Jethwani J. A study of the relationship between mindful self-care and subjective well-being among college students and working professionals. *International Journal of Innovative Research In Technology* 2020;7(2):417-425.
21. Sünbül ZA, et al. Mindful self-care dimensions as agents of well-being for students in mental health fields. *Eur J Educ Stud* 2018;5(5):33-41.
22. Linton M, Koonmen J. Self-care as an ethical obligation for nurses. *Nurs Ethics* 2020; 27(8):1694-1702.
23. Francis AW, Dawson DL, Golijani-Moghaddam N. The development and validation of the comprehensive assessment of Acceptance and Commitment Therapy processes (CompACT). *J Contextual Behav Sci* 2016;5(3):134-145.
24. Karakuş S, Akbay SE. Psikolojik esneklik ölçeği: uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2020;16(1):32-43.
25. Büyükoztürk Ş, Ömay Çokluk Ö, Köklü N. Sosyal bilimler için istatistik. 28. baskı. Ankara: Pegem Akademi Yayınları; 2024. ss:75-106.
26. Zeb H, Arif I, Younas A. Mindful self-care practice of nurses in acute care: A multisite cross-sectional survey. *West J Nurs Res* 2022;44(6):540-547.
27. Teze S, Ayhan F, Burhan HŞ. Psikiyatri hemşireliği dersinin öğrencilerin psikolojik esneklik ve öz-anlayış düzeyine etkisi. *Bingöl Üniversitesi Sağlık Dergisi* 2025;6(1):114-126.
28. Acar S. Üniversite öğrencilerinde baş etme yetkinliğinin yordayıcısı olarak psikolojik esneklik, Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi 2022;13(3):31-45.
29. Ronkainen, et al. Psychological flexibility skills and mental wellbeing in athletes: An exploration of associations and gender differences. *Psychol Behav Sci* 2024;13(2):43-55.
30. Hughes V, et al. Strengthening internal resources to promote resilience among prelicensure nursing students. *J Prof Nurs* 2021;37(4):777-783.
31. Brouwer KR, et al. Examining the associations between self-care practices and psychological distress among nursing students during the COVID-19 pandemic. *Nurse Educ Today* 2021;100:104864. doi:10.1016/j.nedt.2021.104864
32. Green C. Teaching accelerated nursing students' self-care: a pilot project. *Nurs Open* 2020;7(1):225-234.
33. Brommelsiek M, Peterson JA. Self-care for advanced practice nursing students in rural primary care. *J Nurs Educ* 2022;61(4):187-191.
34. Butler, L. D, et al. Six domains of self-care: attending to the whole person. *J Hum Behav Soc Environ* 2019;29(1):107-124.
35. Kwon J. Self-care for nurses who care for others: the effectiveness of meditation as a self-care strategy. *Religions* 2023;14(1):90. doi:10.3390/rel14010090
36. Gomes DMC, et al. Mindfulness in nursing students: enhancing well-being through breath practices. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES* 2024;17(6):1-19.
37. Carey MC, Kent B, Latour JM. Experiences of undergraduate nursing students in peer assisted learning in clinical practice: a qualitative systematic review. *JBMEvid Synth* 2018;16(5):1190-1219.
38. Neff KD, Dahm KA. Self-compassion: what it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Ostafin BD, Robinson MD, Meier BP, editors. *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York, NY: Springer, Inc; 2015. pp:121-137.

39. Kotera Y, et al. Predicting self-compassion in UK nursing students: Relationships with resilience, engagement, motivation, and mental wellbeing. Nurse Educ Pract 2021;51:102989. doi:10.1016/j.nepr.2021.102989
40. Marshall EJ, Brockman RN. The relationships between psychological flexibility, self-compassion, and emotional well-being. J Cogn Psychother 2016;30(1):60-72.