


Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlıklarının Açıklanmasında Bilinçli Farkındalığın ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Rolü

The Role of Mindfulness and Various Demographic Variables in Explaining Resilience of University Students

Zeki KARATAŞ* 
Fatih CAMADAN** 

Öz

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünün incelenmesidir. Araştırma nicel araştırma yaklaşımına dayalı ilişkisel tarama modeli çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini bir devlet üniversitesinin belirtilen üç programında (psikolojik danışma ve rehberlik, sosyal hizmet ve hemşirelik) öğrenim gören ve uygun örnekleme yöntemine göre belirlenen 392 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Ölçeği, Psikolojik Sağlamlık Tutum ve Beceri Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde çoklu regresyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda; bilinçli farkındalık ve sınıf düzeyinin yükselmesinin psikolojik sağlamlığı anlamlı ve olumlu yönde açıkladığı anlaşılmıştır. Bununla birlikte üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yerinin nüfusa göre azalmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı ve olumsuz yönde açıkladığı belirlenmiştir. Öte yandan cinsiyet, öğrenim görülen program, genel akademik not ortalaması, psikolojik destek alma durumu, psikolojik sağlamlık ile ilgili eğitim alma durumu, üniversite yaşamında ikamet edilen yer ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerinin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıklamadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Psikolojik sağlamlık, bilinçli farkındalık, üniversite öğrencileri, demografik değişken.

* Dr. Öğr. Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Hizmet Ana Bilim Dalı, E-Posta: zeki.karatas@erdogan.edu.tr
** Sorumlu Yazar, Dr. Öğr. Üyesi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Ana Bilim Dalı, E-Posta: fatih.camadan@erdogan.edu.tr

Abstract

This study aims to investigate the role of mindfulness and various demographic variables in explaining the resilience of university students. The research was carried out within the framework of a relational screening model based on a quantitative research approach. The sample of the study consisted of 392 students who were selected by suitable sample strategy from three programs (psychological counselling and guidance, social work and nursing) of a public university. As data collection tools, Mindfulness Scale, Resiliency Attitude and Skill Scale and Personal Information Form were used. Multiple regression analysis was used in the analysis of the obtained data. As a result of the research, it was understood that mindfulness and elevation of the class level explained the resilience in a meaningful and positive way. However, it was determined that the decrease in the population of the place of residence before coming to university explained the resilience of individuals in a meaningful and negative way. On the other hand, it was found that the variables of gender, program in education, general academic grade point average, receiving psychological support, and educational status related to resilience, place of residence in university life, and perceived income level did not significantly explain resilience.

Keywords: Resilience, mindfulness, university students, demographic variable.

Summary

Introduction

The aim of this study is to examine the role of mindfulness and various demographic variables in explaining the resilience of university students. Although there are various studies examining the relationship between resilience and mindfulness in the accessible literature, there is no study conducted on students studying in psychological counseling and guidance (PCG), social work and nursing undergraduate program to examine the relationship between these variables. Considering that individuals who study in the aforementioned programs will try to contribute to the awareness of people they will help in the future and to help increase their psychological resilience, it is thought that it is important to determine their mindfulness and resilience levels and whether there is a relationship between these variables (Akfirat, Öztan-Ulusoy and Kezer, 2018; Duyan, 2012; Karahan and Kav, 2018).

Research results on resilience and mindfulness show that resilience and mindfulness have a positive relationship with individuals' mental health. It can be said that a high level of resilience and mindfulness of individuals can positively affect their functional lives. In this context, it has been evaluated that it is important to examine the extent to which the individuals who will help as a specialist have the features they try to develop in the individuals they will help. In addition, it is thought that it will be appropriate to determine whether these aforementioned characteristics show a difference in terms of the demographic variables. In the light of the above-mentioned explanations, this study aims to examine the role of mindfulness and various demographic variables in explaining the resilience of university students.

Method

The model of this research designed based on the quantitative research approach is correlational survey model. The study group of this research consists of 392 students studying in a public university's PCG, social work and nursing undergraduate programs in 2018-2019 academic year and determined based on the appropriate sampling method among the purposeful sampling methods. Mindful Attention Awareness Scale, Resiliency Attitude and Skills Profile and Personal Information Form were used as data collection tools in the study. In line with the purpose of the study, first, the resilience and mindfulness of the participants were examined in terms of program and grade level. Then, multiple regression analysis was performed to determine whether the participants' mindfulness and various demographic characteristics predict their resilience.

Findings

In the study, it is seen that there is a moderate, positive and significant relationship between the participants' resilience and their mindfulness and various demographic variables and the variables mentioned explain 21% of resilience ($R=.459$, $F_{(10-381)}=10.154$, $p<.01$). Considering the t-test results obtained regarding the significance of the regression coefficients, the variables of mindfulness ($\beta=.359$, $p<.01$), grade level ($\beta=.163$, $p<.01$) and residential area before coming to university ($\beta=-.161$, $p<.01$) were found to significantly explain resilience.

As a result of the research, it was understood that the increasing mindfulness and grade level explain the participants' resilience significantly and positively. On the other hand, it was determined that the change of the variable of residential area before coming to university from metropolitan to village, in other words, the decrease of population explains the individuals' resilience significantly and negatively. When the standardized regression coefficients (β) were examined, it was determined that the order of importance of these predictive variables, which have a significant explanatory role, on resilience is as follows: mindfulness, grade level and residential area before coming to university. Also, it was found that other variables do not explain resilience significantly.

Discussion

The result of the study shows that PCG, social work and nursing program students' mindfulness and are at a high level. While the mindfulness and resilience levels of the students studying in all three programs are close to each other, it was observed that the participants' mindfulness and resilience levels mostly differed according to grade level. In a study on this subject, the resilience level of PCG students was found to be high (Uz-Baş, 2018). In a different study, it was stated that the nursing program students' resilience level was above average (Güngörmüş et al., 2015; Şahin and Buzlu, 2017; Yiğitbaş et al., 2018). In the research conducted by Babahanoğlu and Mavili (2018), the awareness level of the social work program students was found to be high. It is believed that emphasizing the characteristics such as mindfulness and resilience during the education of students in the mentioned undergraduate programs provides them with sensitivity. In this context, it is estimated that the

undergraduate education that students receive has a positive effect on the fact that the level of their mentioned features is at a high level.

According to another conclusion reached in the research, mindfulness explains resilience significantly and positively. In the consistent with this result, Keye and Pidgeon (2013) emphasized that mindfulness is an important determinant of resilience in their study. The research conducted by Wang, Xu and Luo (2016) revealed that there is a significant relationship between higher awareness and resilience. In McGillivray and Pidgeon (2015)'s research, a significant and positive relationship was found to be between resilience and mindfulness. In their research, McCann et al. (2013), pointed out that self-understanding and awareness have an important role in increasing the well-being of health professionals such as social workers, psychological counselors and nurses. In another study, it was found that awareness-based practices reduce the stress and professional wear of the nurses and increase their level of professional satisfaction, coping and well-being (Mackenzie, Poulin and Seidman-Carlson, 2006). In addition, it was stated that the high emotional intelligence that enables individuals to realize their feelings now and here contributes to their resilience (Özer and Deniz, 2014). In another study, it was determined that increasing mindfulness of students decreases their rumination levels, which also decreases the level of stress they perceive (Arslan, 2018; Önder and Utkan, 2018). Moreover, there are studies (Brown et al., 2007) which found that a high level of mindfulness increases well-being, mental satisfaction, and effective coping with pain. It can be said that all of the research results mentioned are consistent with the results of this research.

According to the results obtained from the research, it was determined that the lower population of the residential area in which the participants lived before coming to the university significantly and negatively explains their resilience. In other words, it is understood that the fact that the higher population of the residential area where the participants lived before coming to the university has a positive effect on their resilience.

According to another result of the research, the increase of the participants' grade level explains their resilience significantly and positively. Researches conducted on this subject found that the resilience of university students increases as their ages increase (Durmuş and Okanlı, 2018; Kılıç and Alver, 2017; Palma-García, Jacinto and Hombrados-Mendieta, 2018). Therefore, it can be said that the results mentioned are consistent with the results obtained from this research.

The results obtained from this research are limited to the students studying in PCG, social work and nursing undergraduate programs. It can be suggested to conduct more extensive research involving students studying in different universities and different programs. In addition, it can be said that it will be useful to examine the skills of the students studying in the mentioned programs such as helping, coping with stress and problem solving.

Giriş

Üniversite yılları bireyin yaşam döngüsünde ergenlikten genç yetişkinliğe geçiş yaptığı bir dönemi kapsar. Bu dönem, bireyin çocukluktan ve ergenlikten sıyrılarak daha fazla özerk olmaya

başladığı ancak yetişkinliğin bütün sorumluluklarını henüz üstlenmediği farklı bir evre olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte geleceğe dair pek çok konuda karar verme aşamasında olan genç, hayal ve beklentileri nedeniyle umut ve karamsarlık arasında çelişkili duygular yaşayabilmektedir (Arnett, 2000; Tosevski, Milovancevic ve Gajic, 2010). Bu yönüyle üniversite öğrencileri, akademik ve sosyal ortama uyum gösterme, bağımsız olma, arkadaş ilişkilerini düzenleme ve kariyer planı yapma gibi birçok konuyla başa çıkma çabası içerisinde olmaktadır (Gizir, 2005).

Lisans eğitimi döneminde ortak olarak kişiler arası ilişkilere yönelik bilgi ve beceri içerikli eğitim alan psikolojik danışma ve rehberlik (PDR), sosyal hizmet ve hemşirelik programı öğrencileri mezun olduklarında profesyonel yardım mesleğini yerine getiren bir ekibin parçası olarak görev yapmaktadırlar. Teorik eğitimin yanında bir eğitsel danışmandan süpervizyon desteği alarak uygulama yapan bu öğrenciler çalışma yaşamına başladıklarında karşılaşacakları birçok durumla başa çıkmaya hazır olmak durumundadırlar (Şahin-Taşgın, 2019; Çetinkaya ve Kararımak, 2012; Ulusoy, 2007). Hasta, danışan ya da müracaatçıların biyopsikososyal sorun ve ihtiyaçlarına çözüm bulmaya çalışan meslek elemanları empati, koşulsuz kabul, içtenlik ve dürüstlük gibi terapötik beceriler yanında psikolojik sağlamlık, kişisel farkındalık, açık fikirlilik, nesnellik, yetkinlik ve güvenilirlik gibi pek çok özelliği de kendilerinde geliştirmek durumundadırlar (Hackney ve Cormier, 2008; Kadushin ve Kadushin, 2016).

Yukarıda değinilen özelliklerden psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın doğrudan insana yardım sunulan mesleklerde görev alacak bireyler için ayrıca önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim kendi farkındalığı ve psikolojik sağlamlığı yeterli düzeyde olan bireyler başkasına yardım etme konusunda daha başarılı olabilmektedirler (Şahin ve Buzlu, 2017; Buz ve Genç, 2019). Çünkü başkalarına yardım mesleklerinde sürekli sorunları dinlemenin, travmatik olayları duymanın ve olumsuz yaşam olayları ile zihinsel anlamda meşgul olmanın uzmanın stres yaşamasına, performansının düşmesine, hata yapma olasılığının artmasına, moral bozukluğuna, gündelik ilişkilerinde bozulmalara ve genel sağlık durumunun olumsuz yönde etkilenmesine neden olabileceği ifade edilmiştir (Grant ve Kinman, 2014; Zara ve İçöz, 2015). Bu hizmetleri sunan insanların kişisel farkındalıklarının iyi düzeyde olmasının ve psikolojik bakımdan sağlıklı olmalarının önemli olduğu vurgulanmıştır (Gladding, 2013; Hackney ve Cormier, 2008; Mcleod ve Mecleod, 2015). Psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın bu noktada uzmanların ihtiyaç duydukları özellikler olduğu düşünülmektedir. Nitekim Cormier ve Hackney (2013), yardım mesleğinde çalışanlar için bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlığın özellikle önemli olduğunu, bu nitelik ve becerilerin danışanlar kadar bu hizmetleri sunanlar için de sahip olunması gereken özellikler olduğunu vurgulamışlardır. Uzmanların doğal afetlerden strese neden olan gündelik olaylara kadar bir çok konuda yardım sunarken bu zor durumlar ile değinilen özellikler sayesinde başa çıkabildikleri belirtilmiştir. Bu bağlamda psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık düzeyi düşük olan bir meslek elemanının hizmet verdiği bireylere etkili bir şekilde yardımcı olamayabileceği değerlendirilmiştir. Nitekim ilgili alan yazında psikolojik sağlamlığın ve bilinçli farkındalığın hemşireler (Azak, 2018; Çam, Öztürk Turgut ve Büyükbayram, 2014; Güngörmüş, Okanlı ve Kocabeyoğlu, 2015; Öz ve Bahadır Yılmaz, 2009), psikolojik danışmanlar (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Skovhold, 2012) ve sosyal hizmet uzmanları (Buz ve Genç, 2019; Thompson, 2016) için önemli görülen ve üzerinde incelemeler

yapılan özellikler olduğu anlaşılmıştır. Dolayısıyla bu özelliklerin doğrudan insana yardım sunulan mesleklerde çalışacak olanlar için önemli ve üzerinden durulması gereken faktörler olduğu değerlendirilmektedir. Bu düşünceden hareketle araştırmaya konu edilen psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık kavramlarının açıklanmasına aşağıda ayrıntılı şekilde yer verilmiştir.

Psikolojik Sağlamlık

Yaşam boyu gelişim ve değişim sürecinde olan insan, doğal olarak riskli durumlar ve olaylarla karşılaşabilmektedir. Yaşamın zorluklarıyla ve stres verici olağan dışı olaylarıyla karşılaşan bireylerin bazıları bu süreci kısa sürede başarılı bir şekilde atlatırken bazıları olumsuz ruh halinden uzun süre çıkamamaktadırlar. Zor yaşamsal tecrübeler karşısında kişinin kendini toparlamasını sağlayan ya da başa çıkmasını kolaylaştıran temel özelliklerden birisi de psikolojik sağlamlık/dayanıklılıktır (Uz-Baş, 2018). Latince “resilire” kökünden türetilmiş olan psikolojik sağlamlık (resilience) kavramı bir maddenin esnekliği, dirençli olması ve eski haline kolayca dönebilmesi anlamlarına gelmektedir (Masten, 2014).

Psikolojik sağlamlık; yaşamda karşılaşılan olumsuzluklar ya da zorluklarla başa çıkabilme, risklere rağmen fiziksel ve ruhsal iyi olma halini koruyabilme yeteneği olarak da tanımlanmaktadır. Fizyolojik ve psikolojik zorlanmaların ya da stresli olayların ardından sosyal ilişkilerde hızlı bir şekilde denge sağlama kapasitesine sahip olan ve zorluklara rağmen normal yaşamlarını sürdürmeye devam eden insanlar psikolojik açıdan daha dirençli olarak kabul edilmektedirler (Zautra, Hall ve Murray, 2010).

Psikolojik sağlamlığın varlığından söz edebilmek için riskler, koruyucu faktörler ve bu ikisi arasındaki uyumun nasıl sağlandığının anlaşılması gerekmektedir. Çünkü psikolojik sağlamlık kavramı öncelikle zorlukların aşılması, beklenenden daha iyi bir gelişim gösterilmesi ve risk altında olma durumları ile ilişkilendirilmektedir. İkinci olarak stresli yaşam olayları karşısında bireyin çabucak uyum gösterebilme yeteneği vurgulanmakta, üçüncü olarak da psikolojik incinmenin muhtemel etkilerinden kurtulma ve iyi olma halini sürdürme konusunda etkili olan bireysel özellikler nitelendirilmektedir. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık dinamik bir süreç olup, olağan dışı yaşam deneyimleriyle başarılı bir şekilde başa çıkma, uyum gösterme ve yeterlik sergileme ile ilgilidir (Gizir, 2007).

Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlığı üzerine yapılan araştırmalarda bu özelliğin algılanan sosyal destek (Terzi, 2008), yalnızlık ve benlik saygısı (Güloğlu ve Kararırmak, 2010), benlik saygısı ve denetim odağı (Kararırmak ve Siviş-Çetinkaya, 2011), ölüm kaygısı (Öz, İnci ve Bahadır Yılmaz, 2012), duygusal zekâ (Özer ve Deniz, 2014), sosyal destek, başa çıkma ve iyi oluş (Malkoç ve Yalçın, 2015) duygusal istismar, problemleri davranışlar ve öz-yeterlik (Arslan ve Balkıs, 2016), başa çıkma stratejileri (Özer, 2016) ve iyilik hali (Korkut-Owen, Demirbaş-Çelik ve Doğan, 2017) açısından incelendiği belirlenmiştir. Alan yazındaki araştırmalar psikolojik sağlamlığın birçok değişken ile çok yönlü ve anlamlı ilişkisinin olduğunu göstermektedir. Psikolojik sağlamlıkla ilişkili olduğu düşünülen değişkenlerden birisi bilinçli farkındalıktır. Bilinçli farkındalık kavramının ayrıntılı açıklaması aşağıda yer almaktadır.

Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık (mindfulness) bireyin yargılamada bulunmadan dikkatini şimdi ve burada olana odaklaması ve kabullenmesi olarak tanımlanmaktadır (Brown ve Ryan, 2003; Davis ve Hayes, 2011; Kabat-Zinn, 2013). Bir başka ifadeyle bilinçli farkındalık bireyin geçmiş yaşantılarıyla ilgili olumsuz çıkarımlarını zihinsel olarak tekrarlama (rumination) davranışından vazgeçmesi ve geleceğe yönelik kaygılardan soyutlanarak şu ana odaklanması anlamına gelmektedir (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer ve Toney, 2006).

Bilinçli farkındalık kavramının köken olarak çok eski Budist geleneklerine dayandığı, dikkati vermek ve hatırlamak anlamına gelen “sati” sözcüğünden türetildiği belirtilmektedir (Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Mace, 2008). Hatırlamak manasındaki farkındalıktan kastedilen geçmiş anıları düşünmek değil, dikkati özenli bir şekilde şimdiki deneyimlere vererek açık ve anlaşılır şekilde kavramadır (Özyeşil, 2018). Açık ve anlaşılır kavrama ise var olan durumu algılamak ve bu durumu olumlu ya da olumsuz olarak kabul etmek şeklinde ifade edilmektedir (Siegel, Germer ve Olendzki, 2009).

Alan yazın incelendiğinde üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalıkları ile ilgili çeşitli araştırmaların yapıldığı görülmektedir. Örneğin; Brown ve Ryan (2003) üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaşam doyumu, benlik saygısı, iyimserlik, kendini gerçekleştirme, özerklik ve yeterlilik düzeyleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koymuşlardır. Baer vd. (2006) psikoloji lisans öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri ile deneyime açıklık, duygusal zekâ ve öz duyarlılık özellikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Weinstein, Brown ve Ryan (2009) tarafından yapılan araştırmada; bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin stres veren yaşantılarla başa çıkma becerilerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Zeidan, Gordon, Merchant ve Goolkasian (2010) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde bilinçli farkındalık programı uygulanmış ve sonuçta öğrencilerin acıya duyarlılık ve kaygı düzeylerinde azalma olduğunu gözlemlenmiştir. De Vibe vd. (2018) tarafından gerçekleştirilen farkındalığa dayalı stres azaltma programına katılan tıp ve psikoloji öğrencilerini altı yıl takip ettikleri bir çalışmada; öğrencilerin iyi olma hallerinin ve stresle başa çıkma becerilerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Falsafi'nin (2016) yaptığı çalışmada farkındalık temelli eğitim alan öğrencilerin müdahale sonrası dönemde depresyon, kaygı ve stres belirtilerinin anlamlı düzeyde azaldığı vurgulanmıştır. Carmody ve Baer'in (2008) yaptıkları çalışmada ise farkındalığa dayalı stres azaltma programına katılan öğrencilerin farkındalık düzeylerinin yükseldiği, stres ve belirtilerinin ise azaldığı görülmüştür. Sarıçalı ve Satıcı'nın (2017) yaptıkları araştırmada; bilinçli farkındalığın utangaçlığın ve kırılganlığın azaltılmasını sağlayabileceği ortaya koyulmuştur. Arslan'ın (2018) yaptığı araştırmada; bireylerin bilinçli farkındalıkları arttıkça algılanan stres ve depresyon düzeyinin düştüğü görülmüştür. Demir ve Gündoğan'ın (2018) yaptıkları çalışmada; bilinçli farkındalık programının, üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmada anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir.

Yukarıdaki açıklamalara dayalı olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalığı ile ilgili birçok araştırmanın yapıldığı anlaşılmaktadır. Bu araştırmaların yanı sıra üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bilinçli farkındalıklarının ilişkili olduğunu

ortaya koyan araştırmalara da rastlanmaktadır. Örneğin; Keye ve Pidgeon (2013) üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bilinçli farkındalıkları arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Hülshager, Alberts, Feinholdt ve Lang (2013) yaptıkları deneysel çalışmada bilinçli farkındalığın psikolojik açıdan bireyi dayanıklı kıldığını bulmuşlardır. Bir takım araştırmalarda ise üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının yüksek düzeyde olmasının stresle ve tükenmişlikle başa çıkmalarını kolaylaştırdığı, farkındalıklarını arttırdığı ve öznel iyi oluşlarına katkı sağladığı ortaya koyulmuştur (Lee, Kim ve Young Choi, 2014; Wang, Zhang ve Zimmerman, 2015).

Amaç

Ulaşılabilen alan yazında psikolojik sağlamlık ile bilinçli farkındalığın ilişkisini inceleyen çeşitli araştırmalara rastlanmakla birlikte, bu değişkenlerin arasındaki ilişkinin incelendiği PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik lisans programlarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapılmış herhangi bir çalışmaya ise rastlanmamıştır. Adı geçen programlarda öğrenim gören bireylerin ileride yardım edecekleri insanların farkındalık yaşamalarına ve psikolojik sağlamlıklarının artmasına katkı sağlamaya çalışacakları göz önünde bulundurulduğunda değinilen özelliklerin öncelikle kendilerinde ne düzeyde olduğunun ve bu özellikler arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığının belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmüştür (Akfırat, Öztan-Ulusoy ve Kezer, 2018; Duyan, 2012; Karahan ve Kav, 2018). Nitekim ilgili alanyazında psikolojik sağlamlık ile ilgili yapılan araştırmalarda bu değişkenin pozitif duygular (Arslan, 2015; Cohn, Fredrickson, Brown, Mikels ve Conway, 2009; Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011), özyeterlik (Terzi, 2006), mutluluk ve ego sağlamlığı (Doğan, 2015), yaşam doyumu (Rossi, Bisconti ve Bergeman, 2007) ve benlik saygısı (Güloğlu ve Kararımak, 2010; Karataş ve Çakar, 2011; Veselska vd., 2009) ile olumlu yönlü; negatif duygular ve dış denetim odağı (Kararımak ve Siviş-Çetinkaya, 2011), algılanan duygusal istismar (Arslan ve Kabasakal, 2014), uyum sorunları (Kim ve Im, 2014) ve problemleri davranışlar (Masten, 2001) ile olumsuz yönlü ilişkilerinin olduğu belirlenmiştir. Bilinçli farkındalık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde ise bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu (Yıkılmaz ve Demir Gündül, 2015), psikolojik iyi oluş (Deniz, Erus ve Büyükcebeci, 2017; Howell, Digdon, Buro ve Sheptycki, 2008) ve öz anlayış (Özyeşil, 2011) arasında olumlu yönlü; stres, kendini suçlayıcı ve boyun eğici yaklaşım (Ülev, 2014), depresyon (Demir, 2015), tükenmişlik (Yıldız Akyol, 2015) ve kaygı (Demir, 2017; Yook vd., 2008) arasında ise olumsuz yönlü ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Yukarıda yer verilen; psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık ile ilgili araştırma sonuçları göstermiştir ki psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalığın bireylerin ruh sağlığı ile olumlu yönlü ilişkileri bulunmaktadır. Bu yönüyle bireylerin psikolojik sağlamlıklarının ve bilinçli farkındalıklarının yüksek düzeyde olmasının onların işlevsel yaşantılarını olumlu yönde etkileyebileceği söylenebilir. Bu bağlamda yardım edecekleri bireylerde geliştirmeye çalıştıkları özelliklere bir uzman olarak yardım edecek kişilerin ne derece sahip olduklarının incelenmesinin önemli olduğu değerlendirilmiştir. Ayrıca değinilen bu özelliklerin sahip olunan demografik özellikler açısından herhangi bir farklılık gösterip göstermediğinin belirlenmesinin de yerinde olacağı düşünülmüştür.

Yukarıda değinilen açıklamalar ışığında bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalık ve çeşitli demografik değişkenlerin rolünün incelenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır:

1. PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik lisans programları öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıkları sınıf düzeyleri açısından ne şekilde gerçekleşmektedir?

2. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları, bilinçli farkındalık ve çeşitli değişkenler (cinsiyet, öğrenim görülen program, sınıf düzeyi, genel akademik not ortalaması, algılanan gelir düzeyi, psikolojik destek alma durumu, psikolojik sağlamlık ile ilgili eğitim alma durumu, üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri, üniversite yaşamında ikamet edilen yer) tarafından anlamlı şekilde açıklanmakta mıdır?

Yöntem

Model

Nicel araştırma yaklaşımına dayalı olarak tasarlanan bu araştırmanın modeli ilişkişel taramadır. Bu modelde iki ya da daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığı veya bu ilişkinin derecesinin belirlenmesi amaçlanmaktadır (Karasar, 2008). Bu araştırmada da temel olarak üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıkları ile bilinçli farkındalıkları ve çeşitli değişkenler arasındaki ilişkiler belirlenmeye çalışılmıştır.

Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubu 2018-2019 eğitim öğretim yılında bir devlet üniversitesinin PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik lisans programlarında öğrenim gören ve amaçsal örnekleme yöntemlerinden uygun örnekleme yöntemine dayalı olarak belirlenen 392 öğrenciden oluşmaktadır. Bu yöntemin zaman, para ve işgücü açısından araştırmacılara ekonomiklik sağladığı ifade edilmektedir (Büyüköztürk, Kılıç-Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2013). Bu gerekçelere dayalı olarak oluşturulan çalışma grubunda yer alan katılımcılara ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.
Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Değişken	f	%
Cinsiyet		
Kadın	315	80.4
Erkek	77	19.6
Sınıf düzeyi		
1. Sınıf	124	31.6
2. Sınıf	85	21.7
3. Sınıf	76	19.4

4. Sınıf	107	27.3
Öğrenim görülen program		
PDR	131	33.4
Sosyal Hizmet	128	32.7
Hemşirelik	133	33.9
Genel akademik not ortalaması		
2.99 ve altı	202	51.5
3.00 ve üzeri	190	48.5
Algılanan gelir düzeyi		
Geliri giderinden az	87	22.2
Geliri giderine eşit	248	63.3
Geliri giderinden fazla	57	14.5
Psikolojik destek alma durumu		
Evet	36	9.2
Hayır	356	90.8
Psikolojik sağlamlık ile ilgili eğitim alma durumu		
Evet	59	15.1
Hayır	333	84.9
Üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri		
Belde/Köy	64	16.3
İlçe merkezi	136	34.7
İl merkezi	92	23.5
Büyükşehir	100	25.5
Üniversite yaşamında ikamet edilen yer		
Öğrenci yurdu	266	67.9
Evde yalnız ya da arkadaş ile	54	13.8
Aile ya da akrabaların yanında	72	18.4
Toplam	392	100

Veri Toplama Araçları

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ve Özyeşil, Arslan, Kesici ve Deniz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan bu ölçek on beş maddeden oluşmaktadır. Altılı Likert tipinde olan ölçeğin maddeleri; Hemen hemen her zaman (1), Çoğu zaman (2), Bazen (3), Nadiren (4), Oldukça seyrek (5) ve Hemen hemen hiçbir zaman (6) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçek tek boyutlu olup, ölçekten alınan puanlar yükseldikçe kişilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin de yükseldiği kabul edilmektedir. Ölçekte yer alan maddelerden bazıları şu şekildedir: “*Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım*”, “*Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum*”. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin toplamına ilişkin hesaplanan açıklanan varyans oranı %58.02 olarak belirlenmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri ise; $\chi^2/sd=2.085$, $p<.01$, RMSEA=.06, SRMR=.06, GFI=.93 ve AGFI=.92 şeklindedir. Ölçeğin güvenilirliğinin belirlenmesine yönelik olarak yapılan analizler sonucunda Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .80 ve test-tekrar test korelasyonu .86 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma

kapsamında ölçme aracının geçerlik ve güvenilirlikleri yeniden test edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre elde edilen uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2/sd=3.016$, $p<.01$, RMSEA=.07, SRMR=.05, GFI=.92, AGFI=.88) iyi düzeyde oldukları anlaşılmış (Bryne, 2010; Kline, 2011), dolayısıyla ölçme aracının bu araştırma için de geçerli olduğu kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesi amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .87 olarak bulunmuş ve bu değer de iyi düzeyde olduğu anlaşılmış (Tavşancıl, 2002), dolayısıyla ölçme aracının bu araştırma için de güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

Psikolojik Sağlık Tutum ve Beceri Ölçeği

Hurtes (1999) tarafından geliştirilen, Hurtes ve Allen (2001) tarafından yeniden gözden geçirilen ve Akar (2018) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 34 maddeden oluşmaktadır. Ölçme aracı toplam puanı hesaplanarak kullanılabilir. Ölçekten alınan puanların yükselmesi bireyin psikolojik sağlamlığının da yükseldiği anlamını taşımaktadır. Ölçek dörtlü Likert tipinde olup maddeler; Kesinlikle katılmıyorum (1), Katılmıyorum (2), Katılıyorum (3) ve Kesinlikle katılıyorum (4) şeklinde puanlanmaktadır. Ölçekte yer alan maddelere örnek olarak; “İleride yaşayacağım zorlukları kendim göğüsleyebilirim.” ve “Zor durumlarla karşılaştığımda problemlerimi çözmek için yeni yollar bulurum” gösterilebilir. Ölçeğin geçerliğinin belirlenmesi amacıyla yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin toplamına ilişkin olarak %36.07 düzeyinde açıklanan varyans hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucu elde edilen uyum iyiliği değerleri ise; $\chi^2/sd=1.567$, $p<.01$, RMSEA=.05, SRMS=.06, GFI=.84, TLI=.90, CFI=.90 ve IFI=.90 şeklindedir. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .91 olarak bulunmuştur. Bu araştırma kapsamında ölçme aracının geçerlik ve güvenilirliği yeniden test edilmiştir. Bu doğrultuda yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre elde edilen uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2/sd=2.445$, $p<.01$, RMSEA=.06, SRMR=.05, GFI=.84, AGFI=.81) iyi düzeyde oldukları anlaşılmış (Bryne, 2010; Kline, 2011) dolayısıyla ölçme aracının bu araştırma için de geçerli olduğu kabul edilmiştir. Ölçeğin güvenilirliğinin test edilmesi amacıyla hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı .92 olarak bulunmuş ve bu değer de iyi düzeyde olduğu anlaşılmış (Tavşancıl, 2002), dolayısıyla ölçme aracının bu araştırma için de güvenilir olduğu kabul edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formu, araştırmada incelenen katılımcılara ait bilgilere ulaşılmasına yönelik soruların yer aldığı ve araştırmacılar tarafından hazırlanan formdur.

Verilerin Toplanması

Verilerin toplanması sürecinin başında araştırmada kullanılan ölçme araçlarını hazırlayan araştırmacılardan kullanım izinleri alınmıştır. Daha sonra ölçme araçlarının uygulanabilmesi için araştırmanın yapıldığı üniversiteden Etik Kurul Onay Belgesi alınmıştır. Değinen izinler alındıktan sonra katılımcılara ulaşılarak, araştırmanın amacı ve elde edilecek verilerin gizliliği ile ilgili bilgilendirmeler yapılmıştır. Ölçme araçlarını gönüllü olarak doldurmak isteyen katılımcılara ölçme araçları uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıklarının öğrenim görülen program ve sınıf düzeyi açısından ne şekilde gerçekleştiği belirlenmiştir. Daha sonra katılımcıların bilinçli farkındalıkları ve çeşitli demografik özelliklerinin, psikolojik sağlamlıklarını yordayıp yordamadığının belirlenmesi amacıyla çoklu regresyon analizi yapılmıştır. Bu analiz için gerekli görülen *uç değerler, örneklem büyüklüğü, doğrusallık, çoklu ortak doğrusallık (multicollinearity), teklilik (singularity) ve normallik* ile ilgili varsayımların (Pallant, 2015) sağlanıp sağlanmadığı kontrol edilmiştir. Yapılan analizler sonucunda bu varsayımların sağlandığı anlaşılmıştır. Bu aşamadan sonra çoklu regresyon analizine geçilmiştir. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçme araçlarının bu araştırma için de geçerli ve güvenilir olup olmadığı doğrulayıcı faktör analizi yapılarak ve Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı hesaplanarak belirlenmiştir. Değerlenen analizlerde SPSS ve AMOS paket programları kullanılmıştır.

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacı doğrultusunda öncelikle katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıklarının, öğrenim gördükleri program ve sınıf düzeyleri açısından ne şekilde gerçekleştiği belirlenmiştir. Daha sonra ise bu öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının, bilinçli farkındalıkları ve çeşitli değişkenler (cinsiyet, öğrenim görülen program, sınıf düzeyi, genel akademik not ortalaması, algılanan gelir düzeyi, psikolojik destek alma durumu, psikolojik sağlamlık ile ilgili eğitim alma durumu, üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri, üniversite yaşamında ikamet edilen yer) tarafından anlamlı şekilde açıklanıp açıklanmadığı ortaya koyulmuştur.

Katılımcıların psikolojik sağlamlıkları ve bilinçli farkındalıklarının öğrenim görülen program ve sınıf düzeyine göre ne şekilde gerçekleştiğinin belirlenmesine ilişkin yapılan analizlerin sonuçları aşağıda tablolar eşliğinde sunulmuştur.

Tablo 2.

PDR Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Bilinçli Farkındalıklarının Ne Düzeyde Olduğuna İlişkin Bilgiler

	Sınıf Düzeyi	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	43	2.56	3.91	3.12	.30
	2. Sınıf	35	2.00	3.56	2.97	.40
	3. Sınıf	33	2.53	3.91	3.19	.32
	4. Sınıf	20	2.97	3.85	3.47	.30
	Toplam	131	2.00	3.91	3.15	.37
Bilinçli Farkındalık	1. Sınıf	43	2.33	5.33	3.97	.73
	2. Sınıf	35	2.47	5.20	3.73	.72
	3. Sınıf	33	2.53	5.27	4.12	.67
	4. Sınıf	20	2.53	5.47	4.15	.74
	Toplam	131	2.33	5.47	3.97	.72

Tablo 2 incelendiğinde PDR programında öğrenim gören öğrencilerin, psikolojik sağlamlıklarının ölçüldüğü dörtlü Likert tipindeki ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamasının 3.15 olduğu görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının ölçüldüğü altılı Likert tipindeki ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamasının ise 3.97 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; katılımcıların aldıkları puanların aritmetik ortalamasının, ölçme araçlarından alınabilecek minimum ve maksimum puanlar dikkate alındığında yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Ayrıca PDR programında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalıklarının sınıf düzeylerinde farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 3.

Sosyal Hizmet Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Bilinçli Farkındalıklarının Ne Düzeyde Olduğuna İlişkin Bilgiler

	Sınıf Düzeyi	N	Min.	Max.	\bar{x}	Ss
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	32	1.85	3.94	3.20	.43
	2. Sınıf	30	2.03	3.85	3.18	.33
	3. Sınıf	41	2.74	3.97	3.22	.31
	4. Sınıf	25	2.82	3.85	3.34	.24
	Toplam	128	1.85	3.97	3.23	.34
Bilinçli Farkındalık	1. Sınıf	32	2.20	5.60	4.07	.94
	2. Sınıf	30	2.33	5.33	4.07	.72
	3. Sınıf	41	2.13	5.87	4.04	.84
	4. Sınıf	25	2.40	5.67	4.19	.76
	Toplam	128	2.13	5.87	4.08	.82

Tablo 3 incelendiğinde sosyal hizmet programında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının ölçüldüğü dörtlü Likert tipindeki ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamasının 3.23 olduğu görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının ölçüldüğü altılı Likert tipindeki ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamasının ise 4.08 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; katılımcıların aldıkları puanların aritmetik ortalamasının, ölçme araçlarından alınabilecek minimum ve maksimum puanlar dikkate alındığında yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte sosyal hizmet programında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalıklarının sınıf düzeylerinde farklılaştığı görülmektedir.

Tablo 4.

Hemşirelik Programında Öğrenim Gören Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlıkları ve Bilinçli Farkındalıklarının Ne Düzeyde Olduğuna İlişkin Bilgiler

	Sınıf Düzeyi	N	Min.	Max.	x	Ss
Psikolojik Sağlamlık	1. Sınıf	49	2.03	4.00	3.11	.47
	2. Sınıf	20	2.79	3.71	3.25	.32
	3. Sınıf	32	2.00	4.00	3.24	.44
	4. Sınıf	32	2.76	3.88	3.28	.31
	Toplam	133	2.00	4.00	3.20	.41
Bilinçli Farkındalık	1. Sınıf	49	2.00	6.00	4.05	1.15
	2. Sınıf	20	2.20	5.00	4.01	.88
	3. Sınıf	32	1.93	5.07	3.93	.77
	4. Sınıf	32	1.87	5.40	3.99	.86
	Toplam	133	1.87	6.00	4.00	.95

Tablo 4 incelendiğinde hemşirelik programında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının ölçüldüğü dördümlü Likert tipindeki ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamasının 3.20 olduğu görülmektedir. Katılımcıların bilinçli farkındalıklarının ölçüldüğü altılı Likert tipindeki ölçekten aldıkları puanların aritmetik ortalamasının ise 4.00 olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre; katılımcıların aldıkları puanların aritmetik ortalamasının, ölçme araçlarından alınabilecek minimum ve maksimum puanlar dikkate alındığında yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Bununla birlikte hemşirelik programında öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalıklarının sınıf düzeylerinde farklılaştığı görülmektedir.

Katılımcıların psikolojik sağlamlıklarının, bilinçli farkındalıkları ve çeşitli değişkenler tarafından anlamlı şekilde açıklanıp açıklanmadığının belirlenmesine ilişkin yapılan çoklu regresyon analizinin sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5.

Bilinçli Farkındalık ve Çeşitli Demografik Değişkenlerin Psikolojik Sağlamlığı Yordamasına İlişkin Yapılan Çoklu Regresyon Analizi

Bağımsız Değişken	B	Std. Hata	β	t	p	İkili r	Kısmi r	TV	VIF
Sabit	2.610	.210		12.424	.000				
BF	.161	.021	.359	7.608	.000	.374	.363	.931	1.074
SD	.051	.015	.163	3.382	.001	.193	.171	.897	1.115
ÜGÖYYY	-.046	.013	-.161	-3.479	.001	-.162	-.175	.971	1.030
C	.003	.045	.003	.071	.944	-.039	.004	.922	1.084
ÖGP	.032	.023	.069	1.384	.167	.057	.071	.830	1.205
GANO	-.036	.039	-.048	-.940	.348	-.111	-.048	.790	1.265
PDAD	-.007	.061	-.005	-.113	.910	-.003	-.006	.965	1.037
PSİEAD	-.083	.049	-.079	-1,689	.092	-.082	-.086	.956	1.046
ÜYİEY	.014	.014	.044	.944	.346	.091	.048	.946	1.057
AGD	.031	.030	.049	1.042	.298	-.016	.053	.922	1.084

R= .459 R²= .210 F(10-381)=10.154 p< .001 Durbin Watson: 1.883

BF: bilinçli farkındalık, SD: sınıf düzeyi, ÜGÖYYY: üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri, C: Cinsiyet, ÖGP: öğrenim görülen program, GANO: genel akademik not ortalaması, PDAD: psikolojik destek alma durumu, PSİEAD: psikolojik sağlamlık ile ilgili eğitim alma durumu, ÜYİEY: üniversite yaşamında ikamet edilen yer, AGD: algılanan gelir düzeyi

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları ile bilinçli farkındalıkları ve çeşitli demografik değişkenleri arasında orta düzeyde, olumlu yönde ve anlamlı bir ilişkinin olduğu ve değinilen değişkenlerin psikolojik sağlamlığın %21'ini açıkladığı görülmektedir ($R=.459$, $F_{(10,381)}=10.154$, $p<.01$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin elde edilen t-testi sonuçları incelendiğinde yordayıcı değişkenlerden bilinçli farkındalık ($\beta=.359$, $p<.01$), sınıf düzeyi ($\beta=.163$, $p<.01$) ve üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri ($\beta=-.161$, $p<.01$) değişkenlerinin, psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıkladığı belirlenmiştir.

Yapılan bu analizin sonuçlarına göre katılımcıların bilinçli farkındalık ve sınıf düzeyinin yükselmesinin, psikolojik sağlamlıklarını anlamlı ve olumlu yönde açıkladığı anlaşılmıştır. Bununla birlikte üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri değişkeninin büyükşehirden köye doğru değişmesi farklı bir ifadeyle nüfusa göre azalmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı ve olumsuz yönde açıkladığı belirlenmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayıları (β) incelendiğinde, anlamlı bir açıklama rolüne sahip olan bu yordayıcı değişkenlerin psikolojik sağlamlık üzerindeki önem sırasının; bilinçli farkındalık, sınıf düzeyi ve üniversiteye gelmeden önce yaşanan yerleşim yeri şeklinde olduğu saptanmıştır. Bunların dışındaki değişkenlerin ise psikolojik sağlamlığı anlamlı şekilde açıklamadığı anlaşılmıştır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu araştırmanın sonucunda PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik programı öğrencilerinin bilinçli farkındalıklarının ve psikolojik sağlamlıklarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Her üç programda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeyleri birbirine yakın olmakla birlikte farklılaşmanın daha çok sınıf düzeyinde olduğu ortaya çıkmıştır. Bu konuda yapılan bir çalışmada PDR öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri yüksek bulunmuştur (Uz-Baş, 2018). Farklı bir çalışmada hemşirelik programı öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ortalamasının üstünde olduğu belirtilmiştir (Güngörmüş vd., 2015; Şahin ve Buzlu, 2017; Yiğitbaş vd., 2018). Babahanoğlu ve Mavili (2018) tarafından yapılan çalışmada ise sosyal hizmet programı öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri yüksek bulunmuştur. Bahsedilen lisans programlarında öğrencilerin eğitimleri sürecinde bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi özelliklere vurgu yapılmasının öğrencilerde duyarlılık oluşturduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda öğrencilerin bu özelliklerinin yüksek düzeyde olmasında aldıkları lisans eğitimlerinin olumlu yönde etkisinin olduğu tahmin edilmektedir. Şöyle ki; Yükseköğretim Kurulu (1998) tarafından yayımlanan Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı'nda yer alan Yaşam Dönemleri ve Uyum Problemleri dersinin içeriğine bakıldığında; gelişim dönemlerinin özellikleri, bu dönemlerde yaşanan problemler ve baş etme yollarının yer aldığı görülmektedir. Kişilik Kuramlar dersinde kişiliğin gelişimi, uyum ve ruh sağlığı ile ilgili konulara yer verilmektedir. Psikolojik Danışma İlke

ve Teknikleri dersinde psikolojik danışmanın ilkeleri, süreci, evreleri, psikolojik danışma beceri ve teknikleri ve örnek uygulamalara yer verilmektedir. Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması dersinde ise öğrencilerin süpervizyon altında psikolojik danışmanlık beceri ve tekniklerini kullanarak bireyle psikolojik danışma yapmaları sağlanmaya çalışılmaktadır. Değınilen dersler ve içeriklerine dayalı olarak PDR lisans programında öğrenim gören öğrencilerin aldıkları dersler sayesinde gerek kendilerini tanıma ve farkındalık yaşama, gerekse yapacakları çalışmalarda gerekli olan becerileri kazanma ve kullanabilme fırsatı buldukları anlaşılmaktadır. Erbay ve Sevin'in (2013) sosyal hizmet programının eğitim süreci üzerine yaptıkları araştırmada İnsan Davranışı ve Sosyal Çevre, Sosyal Hizmet Kuramı, Aile ve Çocuklarla Sosyal Hizmet, Sosyal Hizmet Etik İlke, Değer ve Sorumlulukları, Tıbbi ve Psikiyatrik Sosyal Hizmet gibi derslerde gelişim kuramları ve insan davranışına ilişkin sunulan bilgiler sayesinde öğrencilerin kişisel ve mesleki gelişimlerine katkı sağlandığı bulunmuştur. Sabancıoğulları, Doğan, Kelleci ve Avcı (2012) yaptıkları çalışmada hemşirelik programı öğrencilerinin Hemşirelik Esasları, Hemşirelikte Etik ve Değerler, Psikiyatri Hemşireliği, Psikoloji gibi teorik derslerin yanında klinik ağırlıklı eğitim almalarının mesleki yeterliklerini ve kendilerine olan güvenlerini arttırdığı tespit edilmiştir. Bu açıklamalar ışığında PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik programında öğrenim gören öğrencilerin lisans programlarında aldıkları derslerin, çeşitli bilgi ve becerileri kazanmalarının yanında bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlıkları üzerinde de olumlu yönlü etkisinin olduğu söylenebilir.

Araştırmada ulaşılan diğer bir sonuca göre; bilinçli farkındalığın psikolojik sağlamlığı anlamlı ve olumlu yönde açıkladığı anlaşılmıştır. Bu sonuçla benzer şekilde Keye ve Pidgeon'un (2013) yaptıkları araştırmada; bilinçli farkındalığın, psikolojik sağlamlığın önemli bir belirleyicisi olduğu vurgulanmıştır. Wang, Xu ve Luo (2016) tarafından yapılan araştırma, yüksek farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu ortaya konulmuştur. McGillivray ve Pidgeon'un (2015) araştırmasında psikolojik sağlamlık ve bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki bulunmuştur. McCann vd. (2013) yaptıkları araştırmada öz-anlayış ve farkındalığın sosyal çalışmacı, psikolojik danışman ve hemşire gibi sağlık profesyonellerinin iyi oluşlarını arttırmada önemli bir rolünün olduğuna işaret etmişlerdir. Diğer bir araştırmada farkındalık temelli uygulamaların hemşirelerin yaşadığı stresi ve mesleki yıpranmayı azalttığı, mesleki memnuniyet, baş etme ve iyilik düzeylerini arttırdığı saptanmıştır (Mackenzie, Poulin ve Seidman-Carlson, 2006). Ayrıca bireylerin şimdi ve burada oluşan duygularını fark etmesini sağlayan duygusal zekâlarının yüksek olmasının, psikolojik sağlamlıklarına da katkı sağladığı ifade edilmiştir (Özer ve Deniz, 2014). Diğer bir araştırmada ise öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının artmasının ruminasyon düzeylerini azalttığı ve bu düşünle birlikte algıladıkları stresin de azaldığı belirlenmiştir (Arslan, 2018; Önder ve Utkan, 2018). Ayrıca bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olmasının ruh sağlığının iyi olmasını, ilişki doyumunun yüksek olmasını ve acıyla etkili başa çıkabilmeyi arttırdığını tespit eden araştırmalar da (Brown vd., 2007) bulunmaktadır. Değınilen tüm bu araştırma sonuçlarının, bu araştırmanın sonucu ile örtüştüğü söylenebilir. Bireyin içinde bulunduğu zaman diliminde çevresine ve iç dünyasına önyargısız ve kabullenici bir şekilde odaklanması anlamına gelen bilinçli farkındalığın, problemlerle etkili şekilde başa çıkmayı sağlayarak psikolojik sağlamlığı güçlendirdiği vurgulanmaktadır (Brown vd., 2007; Cormier ve Hackney, 2013). Benzer şekilde, kişisel farkındalık ve kendini kabul gibi

özelliklerin koruyucu bir faktör olarak psikolojik sağlamlığı etkilediği belirtilmektedir (Gizir, 2007). PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik programı öğrencileri eğitimleri sürecinde kriz, travma, zorlayıcı ve örseleyici yaşantılar gibi çeşitli problem durumlarına tanıklık edebildiklerinden karmaşık duygular yaşayabilmektedirler. Bu gibi vakalarla karşılaşıldığında psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, duygu durumlarını kontrol edebilmekte ve stresli olaylar sonrasında kısa sürede psikolojik dengelerine kavuşabilmektedirler (Zautra vd., 2010). Bu bağlamda öğrencilerin psikolojik sağlamlıklarının bilinçli farkındalıkları ile ilişkili olduğu anlaşılmaktadır. Değinilen programlarda öğrenim gören öğrencilerin şimdi ve buraya odaklanarak kendisi ve çevresiyle ilgili farkındalık düzeylerini yüksek tutabilmelerinin karşılaştıkları rahatsız edici durumlar ile gerçekçi bir şekilde yüzleşebilmelerine ve onlarla mücadele edebilmelerine yardımcı olduğu düşünülmektedir. Nitekim farkındalığın birçok özelliğin kazanılabilmesinde bir tür başlangıç noktası olduğu söylenebilir. Farkındalığa erişmiş bireylerin ise karşılaştıkları olumsuz durumlarda psikolojik olarak daha sağlam kalabildikleri ve bu olumsuzlukların etkisinden daha kolay kurtulabildikleri söylenebilir.

Araştırmada elde edilen sonuçlara göre; katılımcıların üniversiteye gelmeden önce yaşadıkları yerleşim yerinin nüfus açısından daha düşük düzeyde olmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı ve olumsuz yönde açıkladığı belirlenmiştir. Farklı bir ifadeyle katılımcıların üniversiteye gelmeden önce yaşadıkları yerleşim yerinin nüfusunun fazla olmasının bireylerin psikolojik sağlamlıklarını olumlu yönde etkileyen bir durum olduğu anlaşılmaktadır. Yaşanılan yerleşim yeri eğitim, sağlık, sosyokültürel ve ekonomik fırsatlara erişim açısından önemlidir. Bireylerin fırsat ve kaynaklara erişim noktasında eşit imkânlarla sahip olmamaları ise beceri ve özelliklerinin de farklılaşmasına neden olabilmektedir (Uyan-Semerci vd., 2012). Yaşanılan yerleşim yerinin nüfusunun fazla olması imkân, olanak ve avantajları beraberinde getirebildiği gibi bir takım olumsuzlukları ve dezavantajları da doğurabilmektedir. Bireylerin olumlu ve olumsuz bu tür farklı ve çeşitli yaşantılara maruz kalmaları onların farklı yaşantılar geçirmelerine ve deneyimler kazanmalarına katkı sağlıyor olabilir. Sahip olunan bu deneyim ve tecrübelerin ise bireylerin yaşadıkları problemler karşısında psikolojik sağlamlıklarını koruyabilmelerine olumlu yönde etkilerinin olduğu değerlendirilmektedir.

Araştırmanın diğer bir sonucuna göre; katılımcıların sınıf düzeyinin yükselmesinin psikolojik sağlamlıklarını anlamlı ve olumlu yönde açıkladığı anlaşılmıştır. Bu konuda yapılan araştırmalarda üniversite öğrencilerinin yaşları arttıkça psikolojik sağlamlıklarının da arttığı bulunmuştur (Durmuş ve Okanlı, 2018; Kılıç ve Alver, 2017; Palma-García, Jacinto ve Hombrados-Mendieta, 2018). Dolayısıyla değinilen sonuçlar ile bu araştırmadan elde edilen sonucun örtüştüğü söylenebilir. Araştırmada ulaşılan sonuçlara ilişkin yapılan önceki değerlendirmelerde bahsedildiği üzere PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik programlarında yer alan derslerin içeriğinde kendini tanıma, ruh sağlığı, yardım becerileri, problem çözme becerisi, stresle başa çıkma becerisi gibi konulara değinilmesinin öğrenciler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilebilir. Ayrıca sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin aldıkları derslerde bilgiden daha çok beceri ile ilgili konulara temas edildiği ve uygulama dersleri ya da staj programlarıyla bu becerilerin kalıcı hale gelmesinin sağlanmaya çalışıldığı söylenebilir. Öte yandan ilgili alanyazında yardım becerilerinin uygulama yaptıkça geliştiği ifade edilmektedir. Uygulayıcının kendi performansını değerlendirerek, süpervizöründen geri bildirimler ve öneriler alarak ve diğer uygulayıcıların yaptıklarını izleyerek becerilerini

geliştirebileceği vurgulanmaktadır (Young, 2019). Bu açıklamalara dayalı olarak öğrencilerin sınıf düzeylerinin yükselmesinin böylece beceriye dönük çalışmalarının ve deneyimlerinin artmasının psikolojik sağlamlıkları üzerinde olumlu yönde bir etkisinin olduğu ifade edilebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç; cinsiyet, öğrenim görülen program, genel akademik not ortalaması, psikolojik destek alma durumu, psikolojik sağlamlık ile ilgili eğitim alma durumu, üniversite yaşamında ikamet edilen yer ve algılanan gelir düzeyi değişkenlerinin öğrencilerin psikolojik sağlamlığını anlamlı şekilde açıklamamasıdır. Cinsiyet açısından bakıldığında bu araştırma sonucuyla tutarlı bir şekilde birçok araştırmada kadın ve erkek öğrenciler arasında psikolojik sağlamlık açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Özer ve Deniz, 2014). Öte yandan bazı araştırmalarda erkeklerin (Erdogan, Ozdogan ve Erdogan, 2015), bazı araştırmalarda da kadınların (İçel ve Özkan, 2018) psikolojik sağlamlık düzeyi daha yüksek bulunmuştur. Başka bir araştırmada ise; öğrencilerin psikolojik sağlamlıkları öğrenim görülen program açısından anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Oktan, Odacı ve Berber Çelik, 2014). Kılıç ve Alver'in (2017) araştırmasında ise öğrencilerin barınma yerlerine göre psikolojik sağlamlıklarında anlamlı bir farklılaşma bulunamamıştır. Diğer demografik değişkenler açısından psikolojik sağlamlığın karşılaştırıldığı herhangi bir araştırmaya ise rastlanmamıştır. Bu sonuçlar göstermektedir ki öğrencilerin psikolojik sağlamlık özellikleri değinilen demografik değişkenler açısından anlamlı şekilde farklılaşmamaktadır. Dolayısıyla psikolojik sağlamlık üzerinde kişisel ya da sosyal boyutlu değişkenlerin daha fazla etkisinin olabileceği söylenebilir.

Bu araştırmadan elde edilen sonuçlar PDR, sosyal hizmet ve hemşirelik lisans programında öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır. Farklı üniversitelerde ve farklı programlarda öğrenim gören öğrencilerin de dâhil edildiği daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilebilir. Ayrıca değinilen programlarda öğrenim gören öğrencilerin yardım etme, stresle başa çıkma ve problem çözme gibi becerilerinin incelenmesinin de yararlı olacağı söylenebilir. Bu programlardan mezun olan öğrenciler ağırlıklı olarak biyopsikososyal sorunlar yaşayan bireylerle çalışmaktadırlar. Bu durum ise bu alan uzmanlarında bir takım yeterlik ve becerileri gerekli kılmaktadır. Ancak Türkiye'de bu programlara öğrenci yerleştirilmesi sadece genel akademik başarıyı ölçmeye yönelik sınavların sonuçlarına dayalı olarak yapılmaktadır. Bu programlara öğrenci kabul edilirken adayların kişilik özellikleri ya da sosyal becerileri ise herhangi bir şekilde ölçme ve değerlendirmeye tabi tutulmamaktadır. Ancak bireyin kişilik özelliklerinin ve sosyal becerilerinin sosyal çevreyle etkileşimlerinde olduğu gibi özellikle insana hizmet odaklı yürütülen mesleklerde son derece önemli bir yerinin olduğu bilinmektedir. Bu nedenle bu programların eğitim-öğretim süreçlerinde öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık gibi özelliklerini geliştirebilecekleri psikoedüsel çalışmalara ağırlık verilmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu kapsamda üniversitelerde bulunan psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerinin ya da birimlerinin aktif rol oynamalarının yerinde olacağı düşünülmektedir. Ayrıca söz konusu lisans programlarının müfredatlarının bu çerçevede gözden geçirilmesinin ve gerekli düzenlemelerin yapılmasının da öğrenciler için yararlı olacağı değerlendirilmektedir.

Kaynaklar

- Akar, A. (2018). *Çocuk ve ergenler için psikolojik sağlamlık geliştirme programı*. Ankara: Pegem.
- Akfırat, O. N., Öztan-Ulusoy, Y., Kezer, F. (2018). PDR lisans programı öğrencilerinin mesleki ve kişisel gelişimlerine yönelik bir öğretim tasarımı uygulaması. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 37(1), 117-128.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood a theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arslan, G. (2015). Ergenlerde psikolojik sağlamlık: Bireysel koruyucu faktörlerin rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 5(44), 73-82.
- Arslan, G., Balkıs, M. (2016). Ergenlerde duygusal istismar, problem davranışlar, özyeterlik ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 8-22.
- Arslan, G., Kabasakal, Z. (2014). Ergenlikte Algılanan Duygusal İstismar ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki, VI International Congress of Educational Research, Hacettepe University: Ankara.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- Aydın, M., Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.
- Azak, A. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(3), 170-176.
- Babahanoğlu, R., Mavili, A. (2018). Sosyal hizmet öğrencilerinin eleştirel düşünce eğilimleri ile bilinçli farkındalıkları arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 29(1), 90-113.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Brown, K. W., Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Bryne, B. (2010). *Structural equation modeling with Amos*. New York: Routledge.
- Buz, S., Genç, B. (2019). Sosyal hizmet uzmanları için psikolojik dayanıklılığın önemi. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(2), 623-642.
- Büyükoztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., Çakmak, E. K. (2013). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem.
- Carmody, J., Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: Positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361-368.
- Cormier, S., Hackney, H. (2013). *Psikolojik danışma: Stratejiler ve müdahaleler* (S. Doğan, Çev. Ed.). Ankara: Pegem.
- Çam, M. O., Öztürk Turgut, E., Büyükbayram, A. (2014). Ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliğinde dayanıklılık ve yaratıcılık. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 5(3), 160-163.
- Çetinkaya, R., Kararımk, Ö. (2012). Psikolojik danışman eğitiminde süpervizyon. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(37), 107 – 121.

- Davis, D. M., Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208.
- De Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulnessbased intervention on mindfulness, coping and well-being in medical and psychology students; results from a randomized controlled trial. *PLoS One*, 13, 1-17.
- Demir, V. (2015). Bilinçli farkındalık temelli kognitif terapi programının bireylerin depresif belirti düzeyleri üzerine etkisi. *Psikoloji Çalışmaları Dergisi*, 35(1), 15-26.
- Demir, V. (2017). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerine etkisi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 100-118.
- Demir, V., Gündoğan, N. (2018). Bilinçli farkındalık temelli bilişsel terapi programının üniversite öğrencilerinin duygu düzenleme güçlüklerini azaltmadaki etkisi. *Ege Eğitim Dergisi*, 19(1), 46-66.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik iyi oluş ilişkisinde duygusal zekânın aracılık rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 17-31.
- Doğan, T. (2015). Kısa psikolojik sağlamlık ölçeğinin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness ve Well-Being*, 1(3), 93-102.
- Durmuş, M., Okanlı, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile psikolojik dayanıklılık düzeylerinin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 2018, 2(4), 177-189.
- Duyan, V. (2012). *Sosyal hizmet: Temelleri, yaklaşımları, müdahale yöntemleri*. Ankara: SHUD.
- Erbay, E., Sevin, Ç. (2013). Hacettepe Üniversitesi sosyal hizmet 4. sınıf öğrencilerinin eğitim süreçlerine ve gelecekteki meslek yaşamlarına ilişkin görüşleri. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 24(1), 25-39.
- Erdogan, E., Ozdogan, O., Erdogan, M. (2015). University students' resilience level: The effect of gender and faculty. *Social and Behavioral Sciences*, 186, 1262-1267.
- Falsafi, N. (2016). A randomized controlled trial of mindfulness versus yoga: Effects on depression and/or anxiety in college students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 22(6), 483-497.
- Gizir, C. A. (2005). Orta Doğu Teknik Üniversitesi son sınıf öğrencilerinin problemleri üzerine bir çalışma. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2), 196-213.
- Gizir, C. A. (2007). Psikolojik sağlamlık, risk faktörleri ve koruyucu faktörler üzerine bir derleme çalışması. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(28), 113-128.
- Gladding, S. T. (2013). *Psikolojik danışma: Kapsamlı bir meslek* (N. Voltan Acar Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Grant, L., Kinman, G. (2014). Emotional resilience in the helping professions and how it can be enhanced. *Health and Social Care Education*, 3(1), 23-34.
- Güloğlu, B., Kararımak, Ö. (2010). Üniversite öğrencilerinde yalnızlığın yordayıcısı olarak benlik saygısı ve psikolojik sağlamlık. *Ege Eğitim Dergisi*, 11(2), 73-88.
- Güngörmüş, K., Okanlı, A., Kocabeyoğlu, T. (2015). Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 6(1), 9-14.
- Hackney, H., Cormier, S. (2008). *Psikolojik danışma ilke ve teknikleri*. (T. Ergene, S. Aydemir Sevim Çev.) Ankara: Mentis.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45, 773-777.
- Hurtes, K. (1999). The development of a measure of resiliency in youth for recreation and other social services (Unpublished doctoral dissertation). Clemson, SC: Clemson University.
- Hurtes, K., Allen, L. (2001). Measuring resiliency in youth: the resiliency attitudes and skills profile. *Therapeutic Recreation Journal*, 35(4), 333-347.

- Hülsheger, U. R., Alberts, H. J., Feinholdt, A., Lang, J. W. (2013). Benefits of mindfulness at work: The role of mindfulness in emotion regulation, emotional exhaustion, and job satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 98(2), 310-325.
- İçel, S., Özkan, B. (2018). Sağlık yüksekokulu hemşirelik öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 6(73), 240-251.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Bantam Books Trade Paperbacks.
- Kadushin, A., Kadushin, G. (2016). *Sosyal hizmette görüşme teknikleri*. Ankara: Nika.
- Karahan, A., Kav, S. (2018). Hemşirelikte mesleki yetkinlik. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(2), 160-168.
- Kararımak, Ö., Siviş-Çetinkaya, R. (2011). Benlik saygısının ve denetim odağının psikolojik sağlamlık üzerine etkisi: duyguların aracı rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(35), 30-43.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karataş, Z., Çakar, F. S. (2011). Self-esteem and hopelessness, and resiliency: an exploratory study of adolescents in Turkey. *International Education Studies*, 4(4), 84-91.
- Keye, M. D., Pidgeon, A. M. (2013). An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1(6), 1-4.
- Kılıç, Ş. D., Alver, B. (2017). Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ve psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişkilerin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *International Journal of Education Technology and Scientific Research*, (3), 116-147.
- Kim, D. H., Im, Y. J. (2014). Resilience as a protective factor for the behavioral problems in school aged children with atopic dermatitis. *Journal of Child Health Care*, 18(1), 47-56.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling* (4th ed.). New York: The Guilford Press.
- Korkut-Owen, F., Demirbaş-Çelik, N., Doğan, T. (2017). Üniversite öğrencilerinde iyilik halinin yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16 (64 (Ek Sayı)), 1461-1479.
- Lee, S., Kim, S., Young Choi, J. (2014). Coping and resilience of adolescents with congenital heart disease. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, 29(4), 340-346.
- Mace, C. (2008). *Mindfulness and mental health: Therapy, theory, and science*. New York: Routledge.
- Mackenzie, C. S., Poulin, P. A., Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulness-based stress reduction intervention for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research*, 19, 105-109.
- Malkoç, A., Yalçın, İ. (2015). Üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık, sosyal destek, başa çıkma ve iyileşme arasındaki ilişkiler. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 5(43), 35-43.
- Masten A. S. (2001). Resilience process in development. *American Psychologist*, 56(3), 227-238.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: The Guilford Press.
- McCann, C. M., Beddoe, E., McCormick, K., Huggard, P., Kedge, S., Adamson, C., Huggard, J. (2013). Resilience in the health professions: A review of recent literature. *International Journal of Wellbeing*, 3(1), 60-81.
- McGillivray, C. J., Pidgeon, A. M. (2015). Resilience attributes among university students: A comparative study of psychological distress, sleep disturbances and mindfulness. *European Scientific Journal*, 11(5), 33-48.
- Mcleod, J., Mcleod, J. (2015). *Danışmanlık becerileri* (M. Şahin Çev. Ed.). Ankara: Nobel.
- Oktan, V., Odacı, H., Berber Çelik, Ç. (2014). Psikolojik doğum sırasının psikolojik sağlamlığın yordanmasındaki rolünün incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(1), 14-152.

- Önder, F. C., Utkan, Ç. (2018). Bilinçli farkındalık ve algılanan stres ilişkisinde ruminasyon ve olumsuz duygu düzenlemenin aracı rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1004-1019.
- Öz, F., Bahadır Yılmaz, E. (2009). Ruh sağlığının korunmasında önemli bir kavram: Psikolojik sağlamlık. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 16(3), 82-89.
- Öz, F., İnci, F., Bahadır Yılmaz, E. (2012). Hemşirelik öğrencilerinin ölüm kaygısı ile psikolojik sağlamlık düzeyleri ve aralarındaki ilişki. *New Symposium Journal*, 50(4), 229-236.
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 11(14), 587-606.
- Özer, E., Deniz, M. E. (2014). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin duygusal zeka açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 13(4), 1240-1248.
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık, kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Özyeşil, Z. (2018). *Mindfulness: Şimdi ve burada*. Ankara: Psikonet.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Pallant, J. (2015). *SPSS kullanma kılavuzu*. (S. Balci, B. Ahi Çev.). Ankara: Nobel.
- Palma-García, M. D., Jacinto, L. G., Hombrados-Mendieta, I. (2018). Reciprocal relationship between resilience and professional skills: A longitudinal study with social work students. *Journal of Social Work Education*, 54(3), 532-542.
- Rossi, N. E., Bisconti, T. L., Bergeman, C. S. (2007). The role of dispositional resilience in regaining life satisfaction after the loss of a spouse. *Death Studies*, 31, 863-883.
- Sabancıoğulları, S., Doğan, S., Kelleci, M., Avcı, D. (2012). Hemşirelik son sınıf öğrencilerinin internlik programına ilişkin görüşlerinin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 5(1), 16-22.
- Sarıçalı, M., Satıcı, S. A. (2017). Bilinçli farkındalık ile psikolojik kırılabilirlik ilişkisinde utangaçlığın aracı rolü. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(1), 655-670.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., Olendzki, A. (2009). Mindfulness: What is it? Where did it come from? F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness* içinde (s. 17-36). New York: Springer.
- Skovhold, T. M. (2012). The counselor's resilient self. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 4(38), 137-146.
- Şahin, G., Buzlu, S. (2017). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik sağlamlığın öz yeterlilik sosyal destek ve etkili baş etme ile ilişkisinde algılanan stresin aracı rolü. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 20(2), 122-136.
- Şahin-Taşğın, N. (2019). Sosyal hizmet süpervizyonu ve türkiye için öneriler. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(3), 1005-1032.
- Tavşancılı, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Ankara: Nobel.
- Terzi, Ş. (2006). Kendini toparlama gücü ölçeği'nin uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 77-86.
- Terzi, Ş. (2008). Üniversite Öğrencilerinin psikolojik dayanıklılıkları ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişki. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(29), 1-11.
- Thompson, N. (2016). *Güç ve güçlendirme*. (A. Ege, H. Albayrak, E. Beydili Gürbüz, N. Çalış, Çev.). Ankara: Nika.
- Tosevski, D. L., Milovancevic, M. P., Gajic, S. D. (2010). Personality and Psychopathology of university students. *Current Opinion in Psychiatry*, 52, 48-52.

- Ulusoy, H. (2007). Hemşirelikte klinik süpervizyon. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 9(1), 4-14.
- Uyan-Semerci, P., Müderrisoğlu, S., Karatay, A., Akkan, B. E., Kılıç, Z., Oy, B., Uran, Ş. (2012). *Eşitsiz bir toplumda çocukluk*. İstanbul: İstanbul Bilgi Üniversitesi.
- Uz-Baş, A. (2018). Rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencilerinin psikolojik iyi-oluş, psikolojik sağlamlık ve iletişim becerilerinin farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencileriyle karşılaştırmalı olarak incelenmesi. *International Journal of Social Science*, 66, 1-9.
- Ülev, E. (2014). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık düzeyi ile stresle başa çıkma tarzının depresyon, kaygı ve stres belirtileriyle ilişkisi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., Van Dijk, J. P., Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34(3), 287-291.
- Wang, J. L., Zhang, D. J., Zimmerman, M. A. (2015). Resilience theory and its implications for Chinese adolescents. *Psychological Reports: Disability & Trauma*, 117(2), 354-375.
- Wang, Y., Xu, W., Luo, F. (2016). Emotional resilience mediates the relationship between mindfulness and emotion. *Psychological Reports*, 118(3), 725-736.
- Weinstein, N., Brown, K. W., Ryan, R. M. (2009). A multi-method examination of the effects of mindfulness on stress attribution, coping, and emotional well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 374-385.
- Yılmaz, M., Demir Gündül, M. (2015). Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*, 16(2), 297-315.
- Yıldız Akyol, E. (2015). Üniversite son sınıf öğrencilerinin farkındalıklarının yordayıcısı olarak tükenmişlik (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Ankara.
- Yiğitbaş, Ç., Ağçay, B. Ç., Erdoğan, Y., Taş, Z., Hanbay-Özdemir, D., Gökçe, T., Çöpoğlu-Eren, Ü. (2018). Hemşirelik öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 5(3), 220-225.
- Yook, K., Lee, S. H., Ryu, M., Kim, K. H., Choi, T. K., Suh, S. Y., Kim Y.W., Kim B, Kim M.Y., Kim, M. J. (2008). Usefulness of mindfulness-based cognitive therapy for treating insomnia in patients with anxiety disorders: A pilot study. *The Journal of nervous and mental disease*, 196(6), 501-503.
- Young, M. E. (2019). *Yardım sanatını öğrenme: Temel yardım becerileri ve teknikleri* (F. Bacanlı, G. Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Pegem.
- Yükseköğretim Kurulu (1988). *Eğitim Fakültesi Öğretmen Yetiştirme Lisans Programları (Eski Programlar): Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Lisans Programı*. <https://www.yok.gov.tr/kurumsal/idari-birimler/egitim-ogretim-dairesi/ogretmen-yetistirme> adresinden 04.01.2020 tarihinden edinilmiştir.
- Zara, A., & İçöz, F. J. (2015). Türkiye'de Ruh sağlığı alanında travma mağdurlarıyla çalışanlarda ikincil travmatik stres. *Klinik Psikiyatri*, 18, 15-23.
- Zautra, A., Hall, J. S., Murray, K. (2010). Resilience: A new definition of health for people and communities. J. R. Reich, A. Zautra, J. S. Hall (Eds.), *Handbook of adult resilience* içinde (s. 3-30). New York: Guilford.
- Zeidan, F., Gordon, N. S., Merchant, J., Goolkasian, P. (2010). The effects of brief mindfulness meditation training on experimentally induced pain. *The Journal of Pain*, 11(3), 199-209.