



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
PROGRAMI

SAĞLIK BİLİMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, ÖZ YETERLİK, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK İLE MADDE BAĞIMLILIĞI
FARKINDALIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülsüm Beyza CEYLAN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Arzu YÜKSEL

AKSARAY-2025



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

HEMŞİRELİK ANABİLİM DALI
RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI HEMŞİRELİĞİ
PROGRAMI

SAĞLIK BİLİMLERİNDE ÖĞRENİM GÖREN
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN BİLİNÇLİ
FARKINDALIK, ÖZ YETERLİK, PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK İLE MADDE BAĞIMLILIĞI
FARKINDALIĞI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülsüm Beyza CEYLAN

DANIŞMAN

Doç. Dr. Arzu YÜKSEL

AKSARAY-2025

ONAY SAYFASI

Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne Gülsüm Beyza CEYLAN tarafından savunulan Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık İle Madde Bağımlılığı Farkındalığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi isimli çalışma, jürimiz tarafından Hemşirelik Anabilim Dalı Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Yüksek Lisans Programı olarak oy birliği / oy çokluğu ile kabul edilmiştir.

İmza

Jüri Başkanı: Doç. Dr. Gülay TAŞDEMİR

.....

Pamukkale Üniversitesi

Onaylıyorum ☐

Onaylamıyorum ☐

Danışman: Doç. Dr. Arzu YÜKSEL

.....

Aksaray Üniversitesi

Onaylıyorum ☐

Onaylamıyorum ☐

Üye: Doç. Dr. Yunus KAYA

.....

Aksaray Üniversitesi

Onaylıyorum ☐

Onaylamıyorum ☐

Bu tez, Aksaray Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri uyarınca jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Enstitü Yönetim Kurulu tarih ve sayılı kararıyla kabul edilmiştir.

Unvanı Adı SOYADI

Enstitü Müdürü

DOĞRULUK BEYANI

Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık İle Madde Bağımlılığı Farkındalığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi Yüksek lisans tezinin içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını bildiririm. Beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçlara katlanacağımı bildiririm.

İmza

Gölsüm Beyza CEYLAN

TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca; ilgi ve desteğini esirgemeyen, her zaman yanımda bulunan, bana bilgi ve deneyimiyle yol gösteren, insani ve ahlaki değerleri ile de örnek aldığım, yanında çalışmaktan onur duyduğum ve ayrıca tecrübelerinden yararlanırken göstermiş olduğu hoşgörü ve sabırdan dolayı sevgili ve saygıdeğer danışmanım Doç. Dr. Arzu Yüksel'e,

Tezin uygulama aşamasındaki katkılarından dolayı Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde görev yapan değerli hocalarıma,

Çalışmaya katılan Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencilerine,

Her zaman bana güvenen, destekleyen ve sonsuz sabır ve sevgi gösteren başta annem Hacer CEYLAN, babam Muhittin CEYLAN, ablam Ayşe TAŞKIN ve ağabeyim Orhan CEYLAN 'a, arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Gülsüm Beyza CEYLAN

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	ii
İÇİNDEKİLER	ii
ÖZET	v
ABSTRACT	vi
ÇİZELGELER DİZİNİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	viii
1. GİRİŞ VE AMAÇ.....	1
2. GENEL BİLGİLER.....	4
2.1 Bilinçli Farkındalık	4
2.2 Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri	5
2.2.1 Yargılamama	5
2.2.2 Sabır	5
2.2.3 Başlangıç zihni.....	6
2.2.4 Güven.....	6
2.2.5 Çabalamama.....	7
2.2.6 Kabullenme	7
2.2.7 Akışına bırakma	7
2.3 Üniversite Öğrencileri ve Bilinçli Farkındalık	8
2.4 Öz Yeterlilik.....	9
2.5 Üniversite Öğrencileri ve Öz Yeterlilik	10
2.6 Psikolojik Sağlamlık.....	11
2.7 Üniversite Öğrencileri ve Psikolojik Sağlamlık	12
2.8 Madde Bağımlılığı Farkındalığı	13
2.9 Üniversite Öğrencileri ve Madde Bağımlılığı Farkındalığı.....	15
3. GEREÇ VE YÖNTEM	17
3.1 Araştırmanın Şekli	17
3.2 Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri	17
3.3 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi.....	17
3.3.1 Araştırmaya dahil edilme kriterleri	19
3.3.2 Araştırmanın dışlanma kriterleri	19
3.4 Veri Toplama Araçları	19
3.4.1 Öğrenci Bilgi Formu	19

3.4.2 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	19
3.4.3 Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	20
3.4.4 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	20
3.4.5 Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği	20
3.5 Verilerin Değerlendirilmesi	21
3.6 Araştırmanın Etik Boyutu	21
3.7 Araştırmanın Sınırlılıkları	22
4. BULGULAR	23
5. TARTIŞMA.....	38
5.1 Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması	38
5.2 Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması	39
5.3 Öğrencilerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması	41
5.4 Öğrencilerin Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklerine Göre Karşılaştırılması	43
5.5 Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ, MBFÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması	44
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	46
6.1. Sonuç.....	46
6.1.1 Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Sonuçlar.....	46
6.1.2 Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Sonuçlar.....	46
6.1.3 Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeğine İlişkin Sonuçlar.....	47
6.1.4 Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Sonuçlar.....	47
6.1.5 Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeğine İlişkin Sonuçlar.....	48
6.2. Öneriler.....	48
KAYNAKLAR.....	49
EKLER.....	62
Ek-1 Aydınlatılmış Onam	62
Ek-2 Öğrenci Bilgi Formu.....	65

Ek-3 Bilinçli Farkındalık Ölçeği	66
Ek-4 Genel Öz Yeterlilik Ölçeği	67
Ek-5 Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği	68
Ek-6 Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği.....	69
Ek-7 Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu İzni.....	71
Ek-8 Kurum İzni	72
Ek-9 Ölçek İzinleri	73
ÖZGEÇMİŞ.....	74



YÜKSEK LİSANS TEZİ

Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık İle Madde Bağımlılığı Farkındalığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi

Gülsüm Beyza CEYLAN

Aksaray Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı
Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Programı

Danışman: Doç. Dr. Arzu YÜKSEL

ÖZET

Bu araştırma, sağlık bilimleri alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öz yeterlik, psikolojik sağlamlık düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı türde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini, 2023–2024 akademik yılı içerisinde Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 605 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin analizi SPSS 24.0 programı ile yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler; ortalama ($\pm$), standart sapma, sayı ve yüzde olarak sunulmuştur. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir. Öğrencilerden 324'ü Hemşirelik, 167'si Acil Yardım ve Afet Yönetimi, 114'ü ise Sağlık Yönetimi bölümünde öğrenim görmektedir. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) puan ortalaması $56,39\pm12,08$, Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (GÖYÖ) puan ortalaması $29,17\pm5,84$, Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) puan ortalaması $18,64\pm4,44$ ve Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeği (MBFÖ) toplam puan ortalaması ise $104,41\pm13,53$ olarak bulunmuştur. BFÖ ile GÖYÖ ve KPSÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf düzeyde ($p<0,05$) bir ilişki olduğu belirlenmiştir. KPSÖ ile GÖYÖ arasında ise pozitif yönlü, anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, MBFÖ ile BFÖ ve GÖYÖ arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilere yönelik bilinçli farkındalık, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlığı geliştiren psikoeğitim programlarının uygulanması önemlidir. Ayrıca, madde bağımlılığı farkındalığını artırmaya yönelik bilgilendirici etkinlikler düzenlenmelidir.

Anahtar Kelimeler: Bilinçli farkındalık, madde bağımlılığı farkındalığı, öz yeterlilik, psikolojik sağlamlık, üniversite öğrencileri

Haziran, 2025; 74 sayfa

M.SC. THESIS

Determining the Relationship Between Mindfulness, Self-Efficacy, Psychological Resilience, and Substance Addiction Awareness Among University Students Studying Health Sciences

Gölsüm Beyza CEYLAN

**Aksaray University
Health Sciences Institute Nursing Department
Mental Health and Disease Nursing Program**

Supervisor: Doç. Dr. Arzu YÜKSEL

ABSTRACT

This descriptive study was conducted to determine the relationship between mindfulness, self-efficacy, psychological resilience levels, and substance addiction awareness among university students studying in the field of health sciences. The sample of the study consisted of a total of 605 students studying at Aksaray University Faculty of Health Sciences during the 2023–2024 academic year. Data were analyzed using the SPSS 24.0 software. Descriptive statistics were presented as mean ($\pm$), standard deviation, frequency, and percentage. A significance level of $p < 0.05$ was accepted. Among the students, 324 were studying Nursing, 167 were in Emergency Aid and Disaster Management, and 114 were in Health Management. The mean score of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) was 56.39 ± 12.08 , the General Self-Efficacy Scale (GSES) was 29.17 ± 5.84 , the Brief Resilience Scale (BRS) was 18.64 ± 4.44 , and the Substance Addiction Awareness Scale (SAAS) total score was found to be 104.41 ± 13.53 . A positive, significant, and weak relationship was found between the MAAS and both the GSES and BRS ($p < 0.05$). A positive, significant, and strong relationship was observed between the BRS and the GSES. In addition, a positive and weak relationship was detected between the SAAS and both the MAAS and GSES. It is important to implement psychoeducation programs aimed at improving students' mindfulness, self-efficacy, and psychological resilience. Furthermore, informative activities should be organized to increase substance addiction awareness.

Keywords: Mindfulness, substance addiction awareness, self-efficacy, psychological resilience, university students

June, 2025; 74 pages

ÇİZELGELER DİZİNİ

sayfa

Çizelge 4.1. Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri	24
Çizelge 4.2. Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ, MBFÖ puan ortalamaları.....	25
Çizelge 4.3. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre BFÖ puan ortalamalarının dağılımı.....	28
Çizelge 4.4. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre GÖYÖ puan ortalamalarının dağılımı	30
Çizelge 4.5. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre KPSÖ puan ortalamalarının dağılımı.....	32
Çizelge 4.6. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre MBFÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamalarının dağılımı.....	34
Çizelge 4.7. Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ, MBFÖ puanları arasındaki ilişki.....	37

SİMGELER VE KISALTMALAR

BFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

GÖYÖ: Genel Öz Yeterlilik Ölçeği

KPSÖ: Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği

KYK: Kredi Yurtlar Kurumu

Max: Maximum

MBFÖ: Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeği

Min: Minimum

Ort: Ortalama

SPSS: Statistical Package For Social Sciencefor

SS: Standart Sapma

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

1.GİRİŞ

Üniversite eğitimi, bireylerin yalnızca mesleki bilgi ve beceriler kazandığı bir süreç olmanın ötesinde; aynı zamanda psikolojik, sosyal ve duygusal gelişimlerini şekillendiren kritik bir yaşam evresidir. Günümüzde üniversite öğrencilerinin karşılaştığı akademik, sosyal ve psikolojik zorluklar, onların ruhsal iyilik halleri, kişisel gelişimleri ve riskli davranışlara karşı tutumlarını doğrudan etkilemektedir (Bayram ve Bilgel, 2008). Özellikle sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler, hem yoğun akademik yük hem de gelecekte üstlenecekleri kritik roller nedeniyle yüksek düzeyde bilişsel ve duygusal dayanıklılık gerektiren bir eğitim sürecinden geçmektedirler (Çelik ve Öztürk, 2020). Ayrıca sağlık bilimleri alanında öğrenim gören öğrenciler, mesleki yaşamlarında insan sağlığını koruma, geliştirme ve tedavi etme sorumluluğunu üstlenmeye aday bireyler olduklarından, kendi psikolojik dayanıklılıklarını ve farkındalık düzeylerini yüksek tutmaları, mesleki başarılarının yanı sıra toplum sağlığı açısından da kritik bir öneme sahiptir (Gürkan ve Hamarta, 2010). Üniversite yaşamı, genç yetişkinlik döneminde bireyin kimlik gelişimi, kariyer planlaması ve sosyal ilişkilerinde önemli değişimlere neden olan bir süreçtir. Bu süreçte psikolojik sağlamlık, bireyin yaşadığı stres ve travmatik durumlar karşısında sağlıklı uyum stratejileri geliştirmesi açısından koruyucu bir faktör olarak kabul edilmektedir (Connor ve Davidson, 2003). Bireylerin stresle başa çıkabilme kapasiteleri, psikolojik sağlamlık düzeyleri, öz yeterlik inançları ve bilinçli farkındalık becerileri hem akademik başarılarını hem de ruh sağlıklarını doğrudan etkileyen önemli psikolojik özellikler arasında yer almaktadır (Baer vd., 2006; Bandura, 1997).

Bilinçli farkındalık; bireyin dikkatini bilinçli bir şekilde içinde bulunduğu ana yönlendirmesi, bu sırada hem içsel yaşantılarını (düşüncelerini, duygularını, bedensel hislerini) hem de dış dünyada gerçekleşen olayları yargılamadan ve olduğu gibi kabul ederek gözlemlemesidir. Bu kavram, bireyin geçmiş veya gelecek odaklı düşünceler yerine, mevcut ana odaklanmasını sağlayarak, zihinsel süreçlerin farkındalığını artırmayı ve bu farkındalıkla daha dengeli tepkiler geliştirmeyi amaçlar (Brown ve Ryan, 2003). Bilinçli farkındalık; bireyin anda kalabilme, düşünce ve duygularını yargılamadan kabul edebilme becerisini ifade eder (Kabat-Zinn, 2003). Bu becerinin yüksek olması, bireyin stres düzeyini azaltmakta ve öz düzenleme yeteneğini artırmaktadır (Shapiro vd., 2008). Sağlık bilimleri öğrencileri açısından

bu becerinin gelişmiş olması, yoğun akademik baskı altında duygusal dengeyi koruma ve hasta merkezli bakımda empatik yaklaşım sergileme açısından oldukça değerlidir (Görgülü vd., 2021).

Öz yeterlik, bireyin belirli bir görevi yerine getirme konusunda kendi yetkinliğine olan inancı olarak tanımlanır (Bandura, 1997). Öz yeterlik kavramı, Bandura'nın sosyal-bilişsel kuramına dayanan ve kişisel faktörler, çevre ile davranışın karşılıklı etkileşimini vurgulayan karşılıklı belirleyicilik ilkesiyle açıklanmaktadır (Bandura, 1986). Öz yeterlik açısından, bireyin sahip olduğu becerilerin sayısından ziyade, bu becerileri kullanarak neler başarabileceğine dair inancı belirleyici öneme sahiptir (Bandura, 1997). Sağlık alanında eğitim gören öğrenciler için öz yeterlik düzeylerinin yüksek olması, mesleki yeterliliğe olan güvenlerini artırırken, aynı zamanda stresli klinik ortamlarda daha etkili kararlar almalarını sağlamaktadır (Yıldız ve Karaman, 2020). Sağlık bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olması hem akademik başarıları hem de klinik uygulamalar sırasında karşılaştıkları zorluklarla baş edebilmeleri açısından gereklidir (Heidari vd., 2016).

Psikolojik sağlamlık (resilience) bireyin karşılaştığı olumsuz yaşam olaylarına rağmen uyum sağlayabilme ve toparlanma kapasitesidir (Connor ve Davidson, 2003). Bir başka deyişle psikolojik sağlamlık, bireyin olumsuz yaşantılar, zorluklar ve stresli durumlar sonrasında uyum sağlayarak toparlanma ve bu güçlüklerin üstesinden gelme becerisidir (Johnson, 2008). Bir yetenek ve kişilik özelliği olarak değerlendirilen psikolojik sağlamlık, bireyin sağlıklı gelişimini sürdürebilmesine katkı sunmakta; ayrıca olumsuz yaşam olaylarıyla karşılaşıldığında bu durumlarla başa çıkma becerilerini desteklemektedir (Masten ve Coatsworth, 1998). Üniversite öğrencileri arasında psikolojik sağlamlığın yüksek olması, anksiyete, depresyon ve tükenmişlik gibi olumsuz ruhsal durumların önlenmesinde koruyucu bir etkiye sahiptir (Arslan, 2016). Psikolojik sağlamlığı yüksek olan bireyler, öz kontrol becerileri ve aile, okul gibi güçlü sosyal destekleri ile madde kullanımından uzak durmaktadırlar (Akyel, 2021).

Tüm bu bireysel koruyucu faktörlerin yanında, günümüzde özellikle genç yetişkinler arasında yaygınlaşan madde kullanımı ve bağımlılığı, toplum sağlığını tehdit eden önemli bir halk sağlığı sorunu olarak varlığını sürdürmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023). Madde bağımlılığı, bireylerin ve toplumun sağlığını tehdit eden; fiziksel ve

psikolojik bağımlılığa yol açarak günlük yaşamı olumsuz etkileyen ciddi bir sorundur (Dumas ve Hennessey, 1999). Madde bağımlılığının ilk unsuru, olumsuz duygularla başa çıkamayan ve çözümü maddede arayan bireyin kendisidir. İkinci unsur, aile, arkadaş çevresi, okul ve yaşanılan ortamı içeren sosyal çevredir. Üçüncü unsur ise maddeyi kullanma süresi ile maddeye ulaşımın kolaylığı ya da zorluğudur (Bahar, 2018) Madde bağımlılığı; alkol, sigara, uyuşturucu gibi maddelerin bedene alınması sonucunda bağımlılık oluşturmaları ve bireylerin psikolojik, ruhsal ve bedenlen zarar görmelerine rağmen bu maddeleri kullanmaya devam etmeleri olarak adlandırılmaktadır (Duman vd., 2024). Üniversite öğrencileri, madde kullanımına başlama açısından riskli bir grubu oluşturmaktadır. Bu bağlamda, sağlık bilimleri öğrencilerinin madde bağımlılığı farkındalığı düzeylerinin yüksek olması yalnızca bireysel koruma açısından değil, aynı zamanda toplum sağlığını koruyacak profesyoneller olarak görev yapacakları göz önünde bulundurulduğunda daha da kritik hale gelmektedir (Özmen ve Yavuz, 2021). Sağlık alanında öğrenim gören öğrencilerin, bu konuda farkındalık geliştirmeleri hem kişisel risklerin önlenmesi hem de meslek yaşamlarında bağımlılıkla mücadelede etkin rol almaları açısından önemlidir (Yıldız vd., 2017). Bununla birlikte, gençler arasında yaygınlaşan ve önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen madde bağımlılığı, bireyin fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevselliğini olumsuz etkileyen ciddi bir durumdur. Madde kullanımına karşı tutum, bilgi ve farkındalık düzeylerinin artırılması; koruyucu sağlık hizmetlerinin niteliğini de doğrudan etkilemektedir (UNODC, 2023).

Bu araştırma sağlık bilimleri fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öz yeterlik ve psikolojik sağlamlık düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Bilinçli Farkındalık

Bilinçli farkındalık eski bir Budist uygulaması olup bilinçli yaşama sanatı olarak ifade edilmektedir (Özyeşil vd., 2011). Bilinçli farkındalık, bireyin mevcut anda gerçekleşen deneyimlere ve gerçekliğe yönelik dikkat ve farkındalığının olmasını sağlar (Brown ve Ryan, 2003). Aynı zamanda bireylerin mevcut anda gerçekleşenlere karşı daha az reaktif olmalarını sağlayan bir beceri olarak tanımlanmaktadır (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık kişinin dikkatini vererek içinde bulunduğu duruma yoğunlaşmasını, yaşadıklarını olduğu gibi yargılamadan kabul etmesini ve hem iç dünyasında hem de dış dünyasında olanların farkında olabilmesini sağlamaktadır (Neff ve Dahm, 2015). Bilinçli farkındalık aracılığıyla duyguları, düşünceleri ve duyuları kabul ederek yaşanan anda kalabilmek, kişinin geçmişe yönelik pişmanlıklara kapılıp gitmesini ve geleceğe yönelik kaygılardan korunmasını sağlamaktadır (Desmond, 2015). Bilinçli farkındalık düzeyinin yüksek olması; hem ruhsal hem fiziksel sağlığın iyi olmasını, kişilerarası ilişkilerin yüksek düzeyde olmasını, ağrı ve stresi etkili yönetebilmeyi sağlamaktadır (Brown vd., 2007). Bir bireyin yaşadığı duygulara yönelik farkındalığı, aynı zamanda kendiliğine yönelik bilinçli bir farkındalık olarak tanımlanabilir. Bu farkındalık sayesinde, birey kendi istek ve arzularını, beklentilerini, benliğindeki potansiyelini ve kendini geliştirici gücünü de fark etme imkânı bulur (Dizen vd., 2005). Farkındalığa sahip olan bireyler, günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurarak, daha mutlu ve üretken bir birey haline gelirler böylelikle içinde bulundukları süreç, yaşamlarını daha anlamlı kılmalarına katkı sağlamaktadır (Koçak, 2002).

Bilinçli farkındalık kavramı akademik literatürde üç temel bağlamda ele alınmaktadır. Birincisi, bu kavram kuramsal bir yapı ya da kuramsal bir çerçeve olarak tanımlanmakta; ikincisi, farkındalığı artırmaya yönelik meditasyon ve benzeri uygulamalar kapsamında değerlendirilmekte; üçüncüsü ise, bireyin düşünce, duygu ve bedensel duyularının anlık farkındalığını ifade eden psikolojik bir süreç olarak kullanılmaktadır (Atalay, 2019; Germer, 2005). Bu üç yaklaşım, kavramın çok boyutlu doğasını ortaya koymakta ve farklı araştırma alanlarında çeşitli şekillerde ele alınmasına olanak sağlamaktadır (Atalay, 2019; Germer, 2005).

2.2. Bilinçli Farkındalığın Bileşenleri

2.2.1. Yargılamama

Bilinçli farkındalık becerisi, bireyin yaşadığı anı yargısız bir dikkatle gözlemleyebilmesini ve deneyimlerini olduğu gibi kabul edebilmesini temel alır. Bu becerinin gelişimi, bireyin zihinsel süreçlerde otomatik olarak ortaya çıkan sınıflandırma ve yargılama eğilimlerinin farkına varmasıyla mümkündür (Kabat-Zinn, 1994). Zihin, çoğunlukla geçmiş deneyimlerin, kültürel normların ve çevresel etkenlerin etkisiyle olayları iyi-kötü, doğru-yanlış gibi ikilikler üzerinden değerlendirme eğilimindedir fakat bilinçli farkındalık yaklaşımı, bu yargılayıcı zihinsel tepkilerin farkında olarak, onları bastırmadan ya da değiştirmeye çalışmadan serbest bırakmayı ve tarafsız bir gözlemci konumunda kalabilmeyi vurgular (Ameli, 2016; Özyeşil, 2011). Bu bağlamda yargılamamak, deneyimlere ön yargı ya da etiketlemelerle değil; açıklık, merak ve kabullenici bir tutumla yaklaşabilme yetisini ifade eder (Mackenzie ve Poulin, 2006). Kabat-Zinn'in de belirttiği üzere, bilinçli farkındalık, bireyin geçmişten ya da gelecekte etkilenmeden, her bir yaşantıyı sanki ilk defa karşılaşıyormuşçasına deneyimlemesini mümkün kılar bu durumda bireyin hem kendine yönelik eleştirilerini azaltmasına hem de içsel deneyimlerine daha derinlikli ve anlayışlı bir şekilde yaklaşmasına katkı sağlar (Kabat-Zinn, 1994).

2.2.2. Sabır

Bilinçli farkındalık, bireyin yaşadığı ana açık, yargısız ve kabul edici bir dikkatle odaklanmasını esas alırken; bu sürecin temel dayanaklarından biri sabırdır. Sabır, her deneyimin kendi zamanında ortaya çıkacağına dair bir kabulleniş ve yaşam bilgeliği olarak tanımlanabilir (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019). Kişinin hem içsel süreçlerine hem de çevresine karşı sabırlı olması, bilinçli farkındalık pratiğinin sürdürülebilirliği açısından önemlidir (Atalay, 2019).

Günümüzün hız odaklı yaşam biçimi, bireyleri hem kısa vadeli hem de uzun vadeli beklentilerde sabırsızlığa sürüklemektedir fakat bilinçli farkındalık uygulamaları, değişim ve gelişimin zaman içinde, doğal bir süreçle ortaya çıktığını hatırlatarak bireyi ana dönmeye teşvik eder (Matchim vd., 2011). Zihnin geçmiş ya da geleceğe kayması farkındalığı zayıflatırken, sabır bu dikkati şimdiye yönlendiren bir zihinsel beceri olarak öne çıkar (Aktepe ve Tolan, 2020).

Bu bağlamda sabır, yalnızca beklemek değil; olayların doğal ritmine saygı göstermek ve sürece güvenmektir (Atalay, 2019). Bilinçli farkındalık pratiğinde sabır, zihne ve bedene karşı nazik, kabul edici ve anlayışlı bir yaklaşım geliştirmenin temelini oluşturur (Kabat-Zinn, 1994).

2.2.3 Başlangıç zihni

Bilinçli farkındalıkta önemli bir tutum olan başlangıç zihni, kişinin her duruma ve deneyime sanki ilk kez karşılaşıyormuş gibi açık bir dikkatle yaklaşmasını ifade eder (Kabat-Zinn, 2009). Bu tutum, geçmiş deneyimlerden gelen yargı ve beklentileri bir kenara bırakmayı ve her anı merakla, olduğu gibi kabul etmeyi içerir (Kabat-Zinn, 2013).

Zen öğretisinde önemli bir yeri olan başlangıç zihni, Shunryu Suzuki tarafından “başlangıç zihnine sahip olanın birçok olasılığı vardır” şeklinde tanımlanır (Suzuki, 1970). Bu anlayış, kişinin yaşamındaki her anın özel olduğunu fark etmesine yardımcı olur. Her deneyim aslında tektir ve hiçbir an, bir öncekine tamamen benzemez (Atalay, 2019). Günlük hayatta tekrar eden işler ya da sürekli gördüğümüz insanlar zamanla farkındalığımızı azaltabilir. Bu durumlarda çoğu zaman “otomatik pilot” dediğimiz, dikkatin dağınık olduğu bir şekilde yaşarız (Atalay, 2019; Witek-Janusek vd., 2008). Başlangıç zihni ise bizi bu durumdan çıkarır. Anı fark etmemizi, daha derin ve bilinçli yaşamamızı sağlar (Kabat-Zinn, 2013). Sonuç olarak, başlangıç zihni, bilinçli farkındalık uygulamalarında bizi şimdiye döndürür ve her anı taze bir gözle görebilme becerisi kazandırır. Bu tutum hem kendimize hem çevremize daha anlayışlı, meraklı ve açık bir şekilde yaklaşmamıza yardımcı olur (Atalay, 2019; Kabat-Zinn, 2013).

2.2.4. Güven

Bilinçli farkındalık uygulamalarında temel unsurlardan biri, bireyin kendine ve duygularına güven duymasıdır. Bireyin kendi deneyimini sahiplenmesi ve içsel sürecine güvenmesi, farkındalık pratiğinin etkili olabilmesi açısından kritik önemdedir (Özyeşil, 2011). Güven; bireyin kendi bedenini, zihnini ve duygularını yargılamadan kabul etmesini ve onları anlamaya yönelik açık bir tutum geliştirmesini sağlar (Kabat-Zinn, 1994).

Kendine güven geliştikçe, bireyin diğer insanlara karşı da daha kabul edici ve anlayışlı bir yaklaşım sergilemesi kolaylaşır bu durum da bireyin güven duymasını, başkalarının içindeki olumlu yönleri daha rahat fark edebilmesine katkı sağlar (Şahin, 2019). Bilinçli farkındalık, bireyi doğal bedensel işleyişe ve zihnin iyileşme potansiyeline güvenmeye teşvik eder. Örneğin, nefesin kendi ritminde akmasına, bedenin kendini dengeleme yetisine ve zihinsel süreçlerin zamanla açıklığa kavuşabileceğine dair bir inanç geliştirilmesi bu sürecin bir parçasıdır (Brach, 2012).

2.2.5. Çabalama

Bilinçli farkındalık uygulamalarında önemli bir tutum da “bir şey aramamak” tır. Zihnimiz genellikle hoşlandığı şeyleri artırmak, hoşlanmadığı şeylerden uzaklaşmak ister. Bu da bizi sürekli “çalayan” bir hale getirir. Ancak bilinçli farkındalıkta önemli olan, bu çabayı bırakmak ve sadece “olmayı” öğrenmektir (Kabat-Zinn, 1994; Ninivaggi 2019).

2.2.6. Kabullenme

Kabullenme, bir durumu ya da duyguyu olduğu gibi görebilme ve kabul edebilme halidir (Kabat-Zinn, 2009). Bilinçli farkındalık uygulamalarında, kişinin yaşadığı anda ortaya çıkan duyguları (örneğin öfke, korku ya da üzüntü) bastırmadan fark etmesi ve onları yargılamadan kabul etmesi beklenir. Kabullenmek, olayları "nasıl olmalıydı" diye değil, gerçekten "nasıl" olduklarıyla görmek anlamına gelir (Şahin, 2019). Bu sayede kişi, olaylarla savaşmayı bırakır ve olanı olduğu gibi görmeye başlar (Siegel, 2010). Ancak bu durum, her şeyi onaylamak ya da pasif bir şekilde kabullenmek değildir. Asıl amaç, ne yaşıyorsa onu dürüst ve açık bir şekilde görebilmektir (Kabat-Zinn, 2013). Kişi, dikkatini şimdiki ana verebildiğinde, deneyimlediği her şeyin zamanla değişeceğini de fark eder. Bu farkındalık, bireyin yaşamla daha içten ve anlayışlı bir ilişki kurmasına yardımcı olur (Cavanagh vd., 2014).

2.2.7. Akışına bırakma

Bırakmak, bir şeyin olduğu gibi olmasına izin vermek ve onu olduğu haliyle kabul etmektir. Kişi, zihninin bir şeye tutunduğunu ya da bir şeyi ittiğini fark ederse, bu dürtülerden özgürleşmeyi hatırlamalıdır (Özyeşil, 2011; Şahin, 2019). Geçmiş ya da geleceğe dair düşünceler de fark edilip, bunların gitmesine izin verilmelidir ve bu da

bilinçli farkındalık uygulamalarının önemli bir parçasıdır (Mashedier vd., 2020). Bırakmak veya bağlanmamak, farkındalık pratiği için önemli tutumlardandır. Meditasyon yoluyla, kişiler içsel deneyimlerine daha fazla dikkat etmeye başlar ve zihnin hangi düşünce, duygu ve durumlara tutunmak istediğini fark ederler. Bu süreçte, bir şeye müdahale etmeden, olanların doğal akışına izin vermek esastır (Kabat-Zin, 2013).

Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin psikolojik sağlıkları genellikle daha iyidir ve kişilerarası ilişkilerinden daha fazla tatmin olurlar ayrıca sorunlarla daha etkili bir şekilde başa çıkabilmektedirler (Brown vd., 2011). Buna karşın, bilinçli farkındalığı düşük olan bireylerde kişilerarası ilişkilerde, niyetleri algılamama, düşünceleri fark edememe ya da bu düşüncelere kayıtsız kalma gibi sorunlar yaşanabilir (Brown ve Ryan, 2003). Brown ve Ryan (2003), bilinçli farkındalığın olumsuz duygularla negatif, olumlu duygularla ise pozitif bir ilişki içinde olduğunu belirtmişlerdir. Yaşantıların farkında olmak ve onları kabul etmek, bireylerin iyilik halini artırarak mutluluklarına katkı sağlar ve sonuç olarak bilinçli farkındalık ile duygular arasında güçlü bir bağ olduğu gözlemlenmektedir (Brown ve Ryan, 2003).

2.3. Üniversite Öğrencileri ve Bilinçli Farkındalık

Üniversite öğrencilerinin artan ruhsal destek ihtiyacına dikkat çekilmesiyle, bilinçli farkındalık temelli yaklaşımlar dünya genelinde üniversitelerde stres azaltma programlarına entegre edilmeye başlanmıştır (Dawson vd., 2020). Bu programlar sayesinde, üniversite öğrencilerinin yaşamdan doyum almalarını etkileyen belirleyici faktörlerin ortaya konulması hem bireysel iyilik halleri hem de eğitimsel başarıları açısından büyük önem taşımaktadır (Chow, 2005). Eğitim ortamlarında bilinçli farkındalığın önemi dikkate alındığında, öğrencilerin bu becerileri öğrenmeleri, geliştirmeleri ve günlük yaşamlarında uygulamaları teşvik edilmelidir (Ghanizadeh vd., 2019). Bilinçli farkındalık temelli müdahalelerin ve uygulamaların üniversite öğrencilerine erken dönemde kazandırılması, onların uzun vadeli psikolojik refahları ve yaşam kaliteleri açısından büyük önem taşımaktadır (Esen vd., 2023).

Hemşirelik öğrencileri, eğitim sürecinde hem akademik yükümlülükler hem de klinik uygulamalar sırasında hasta bakım sorumluluğu ve iletişim zorlukları gibi çeşitli stresörlere maruz kalmaktadır. Bu stresörlerle baş etmede yetersizlik, öğrencilerde stres ve anksiyeteye yol açabilmektedir (Dean vd., 2017; Ekinci vd., 2013). Bu

durum, akademik gereklilikler, sosyal uyum güçlükleri ve geleceğe ilişkin belirsizliklerle birleştğinde, öğrencilerin yaşadıkları stres düzeyinin önemli ölçüde artmasına neden olmaktadır (Di Pierdomenico vd., 2017).

2.4. Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik kavramı, 1977 yılında psikolog Albert Bandura tarafından "Bilişsel Davranış Değişimi" kuramı çerçevesinde ortaya konmuş ve bu kavram, bireylerin belirli bir davranışı gerçekleştirme konusundaki kendi yeterliklerine ve becerilerine olan inançlarını ifade etmektedir (Bandura, 1977). Öz yeterlilik; bireylerin ulaşmak istedikleri hedefler, bu hedeflere ulaşmak için harcadıkları çaba ve sergiledikleri davranışsal performans düzeyi gibi birçok boyutta insan deneyimini etkiler yani bireyin belirli bir davranışı yapıp yapamayacağına dair öznel değerlendirmesini ifade eder (Keskin ve Orgun, 2006). Öz yeterlilik, literatürde bireylerin, karşılaştıkları zorlu görevler ve kendi uygulamaları üzerinde kontrol sağlama yeteneklerine dair sahip oldukları inanç olarak tanımlanabilmekte bu da bireylerin öz yeterlilik algıları, onların eyleme geçme süreçlerini ve karşılaştıkları zorluklarla başa çıkarken kendilerine olan güvenlerini önemli ölçüde etkileyen bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Luszczynska vd., 2005).

Öz yeterlik, bireyin bir görevi başarma konusundaki inanç olarak belirtilir, öz yeterlik düzeyi arttıkça, bireyin zorlu görevleri seçme, engellere rağmen çaba gösterme ve hedeflerine ulaşma olasılığı da artar (Marat, 2003). Öz yeterlilik algısı yüksek bireyler; başarısızlık durumunda doğrudan kendilerini suçlamak yerine, yanlış bir yaklaşım benimsemiş olabileceklerini düşünerek hızla toparlanır ve başarıya odaklanabilirler (Yıldırım ve İlhan, 2010). Öz yeterlilik seviyesi düşük bireyler kendilerini zorlayan görevlerden kaçınır ve bu görevleri tehdit olarak algırlar. Sorumluluk duyguları ve motivasyonları zayıftır (Pajares ve Schunk, 2001). Bu kişiler, başarıya ulaşmak yerine olumsuz sonuçları düşünür ve zorluklar karşısında çaba göstermezler (Benight ve Bandura, 2004). Öz yeterlilik seviyesi düşük bireyler yaptıkları hatalardan sonra kendilerini toparlayamaz ve özgüvenleri zayıftır. Öz yeterlilik seviyesi düşük bireyler de bu durum, stres ve depresyonla başa çıkmalarını zorlaştırır (Bandura,1994).

Öz yeterlilik ile ilgili değerlendirmeler genellikle üç temel boyutta incelenmektedir: düzey, güç ve genellenebilirlik. Bu kavramlar şu şekilde tanımlanmaktadır;

Öz Yeterlilik Düzeyi: Bireylerin belirli bir görevi yerine getirirken karşılaşılabilecekleri zorluk derecesini değerlendirmektir. Görev, kolay mı yoksa zor mu olarak algılanmaktadır? Örneğin, bu projeyi başarıyla tamamlamak benim için zorlayıcı olacak mı? (Bandura, 1994; Bayır ve Aylaz, 2021).

Öz Yeterlilik Gücü: Bireylerin zorlu durumlarla karşılaştıklarında başarılı olma konusunda kendilerine duydukları inanç düzeyini tanımlamaktadır. Örneğin, yeni bir dil öğrenme sürecinde ne kadar başarılı olacağıma inanıyorum? Yüksek stres altında bile hedeflerime ulaşabileceğim konusunda kendime ne kadar güveniyorum? (Bandura, 1994; Bayır ve Aylaz, 2021).

Öz Yeterliliğin Genellenebilirliği: Bireylerin belirli bir durumda kazandıkları başarı inançlarının, farklı durumlar ve görevler için ne derece geçerli olabileceğini ifade eder. Örneğin, akademik başarımın, iş hayatında karşılaştığım zorluklarla başa çıkabilme yeteneğime ne kadar etki edeceğinden ne kadar eminim? (Bandura, 1994; Bayır ve Aylaz, 2021).

2.5. Üniversite Öğrencileri ve Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik; bireyin belirli bir durumda karşılaştığı zorluklarla başa çıkma ve gerekli davranışları başarıyla gerçekleştirme konusundaki kendi yetkinliğine ilişkin inanç ve yargılarını ifade eder (Senemoğlu, 1998). Öz yeterlik, bireyin hem motivasyonunu hem de performansını etkileyen önemli bir psikolojik yapıdır. Birey, öz yeterlik algısının yüksek olduğu alanlarda daha istekli davranmakta, karşılaştığı zorluklara rağmen çaba göstermeye devam etmekte ve bu alanlarda çalışma konusunda daha fazla ısrarcı olmaktadır (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bireyin öz yeterlik inancı, düşünme biçimini, problem çözme becerisini ve duygusal tepkilerini etkiler; düşük öz yeterlik düzeyine sahip kişiler ise olayları zorlayıcı olarak algılar, dar bir bakış açısıyla yaklaşır ve bu nedenle problem çözmede başarısız olurlar (Horzum ve Çakır, 2009). Öz yeterlik düzeyi düşük olan bireyler, karşılaştıkları zorlukları daha aşılması güç olarak algırlar ve dar bir bakış açısıyla olaya yaklaşırlar (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu dar bakış açısı, onların karşılaştıkları problemleri çözme noktasında başarısız olmalarına yol açmaktadır. (Ozer ve Bandura, 1990). Öz yeterlik algısının gücü, bireylerin olaylara dair tutumlarını ve çözüm üretme becerilerini etkileyerek, genel başarıları üzerinde belirleyici bir rol oynamaktadır (Karaduman ve Emrahoğlu, 2011; Yıldırım 2015). Zimmerman

(2000), öz yeterlilik inancının, öğrencilerin performanslarındaki değişimleri kişisel olarak yapılandırılmış öğrenme stratejileri aracılığıyla izlemelerine ve bu stratejileri akademik başarılarıyla ilişkilendirmelerine duyarlı olduğunu vurgulamaktadır. Bireyin çağa uyum sağlayabilmesi için bazı beceriler kazanması gerekir; ancak bu süreçte belirleyici olan, bireyin kendi kapasitesine duyduğu güven, yani öz yeterlik inancıdır ve bu yönüyle öz yeterlik, öğretme-öğrenme süreçlerinde merkezi bir rol oynamaktadır (Pajares, 2003).

2.6. Psikolojik Sağlamlık

Psikolojik sağlamlık kavramı, etimolojik kökeni itibarıyla Latince "resilire" fiiline dayanmaktadır. Bu fiil, "geri sıçramak" ya da "çarpıp geri dönmek" anlamına gelmektedir (Hunter ve Chandler, 1999; Masten ve Gewirtz, 2006). Kavram, İngilizce'de "resilience" biçiminde yer almakta olup, esnek materyallerin gerildikten sonra eski formuna dönebilme kapasitesine atıfta bulunmaktadır (Greene, 2002). Bu bağlamda psikolojik sağlamlık; bireyin karşılaştığı stres, travma ya da olumsuz yaşam olayları karşısında esneklik göstererek, bu durumları atlatabilme ve önceki işlevsellik düzeyine geri dönebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır (Carver, 1998; Smith vd., 2008; Tusaie ve Dyer, 2004). Kavram hem bireyin içsel kaynaklarını hem de çevresel destek sistemlerini kapsayan bir yapıdadır (Yılmaz Börekçi vd., 2014). Psikolojik sağlamlık, bireyin işlevsel kapasitesini, hayatta kalmasını ya da yeni beceriler edinmesini tehdit eden risklere karşı koyarak olumlu bir uyum süreci yaşama yeteneği olarak tanımlanabilir (Masten, 2014).

Ailevi çatışmalar, tehditler, sağlık problemleri, ekonomik zorluklar, iş yerindeki olumsuz koşullar ve travmatik deneyimler, psikolojik sağlamlığın etkilendiği bazı durumlar olarak örneklendirilebilir (Masten ve Reed, 2002). Psikolojik sağlamlık, bireylerin hayatları boyunca geliştirebilecekleri ve öğrenebilecekleri düşünsel ve davranışsal becerileri içerir (Kararımak, 2006). Psikolojik sağlamlık, stresli bir durumla başa çıkmada en önemli faktörlerden biri olup, bireyin stres oluşturan durumu anlamlandırma ve başa çıkma kaynaklarını değerlendirme şeklini etkileyen bir unsurdur (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018; Aydoğdu, 2017; Malkoç ve Yalçın, 2015). Duygusal farkındalık, stres yönetimi, etkili iletişim becerileri, sosyal destek, sorun çözme yeteneği, esneklik ve empati gibi niteliklere sahip bireyler, genellikle psikolojik sağlamlık özellikleri sergileyen bireyler olarak tanımlanır (Gürkan, 2006;

Şahin, 2014) ve bu nitelikler bireylerin zorluklarla başa çıkmalarında ve psikolojik uyumlarını sürdürmelerinde temel rol oynamaktadır (Doğan, 2015). Ayrıca, psikolojik sağlık düzeyi yüksek olan bireylerin, bu özelliklere sahip olmayan bireylere kıyasla iyimserlik, sosyal beceriler, problem çözme yeteneği, benlik saygısı, öz yeterlilik duygusu, akademik başarı, zekâ düzeyi, olumlu gelecek beklentileri ve sosyal destek gibi çeşitli psikolojik ve sosyo-duygusal gibi özelliklere daha yüksek oranda sahip oldukları bir araştırmada vurgulanmaktadır (Schwarzer ve Warner, 2013). Bu da psikolojik sağlık göstergesi olarak değerlendirilen bireylerin, karşılaştıkları zorluklara karşı daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına ve genel yaşam kalitelerini sürdürebilmelerine olanak tanımaktadır (Özkan, 2021).

2.7. Üniversite Öğrencileri ve Psikolojik Sağlık

Üniversiteye geçiş, bireylerin psikolojik ve sosyal gelişimlerinde önemli bir süreçtir ve bu süreç, bireylerin kimlik geliştirme, bağımsızlık kazanma ve toplumsal rollerini yeniden şekillendirme çabalarını içermektedir (Erdoğan vd., 2005). Üniversiteye geçiş dönemindeki yaşanan zorluklar; aile ve arkadaşlardan ayrılmak, yeni çevrenin sorumluluklarını üstlenmek, finansal bağımsızlık kazanma, sosyal ilişkiler kurma, duygusal sıkıntılar ve yurt yaşamına uyum gibi geniş bir yelpazeye yayılmaktadır (Aktaş, 1997). Üniversiteye geçiş dönemi öğrenciler için Erik Erikson'un (1968) "kimlik ve rol karmaşası" teorisinde belirttiği üzere, genç yetişkinlik döneminin temel görevlerinden biri, öğrencilerin kendi kimliklerini bulmalarını, toplumsal kimliklerini geliştirmelerini sağlayan bir süreçtir. Üniversite ortamı, bireyleri yalnızca akademik ve sosyal olarak değil, aynı zamanda duygusal ve fizyolojik açıdan da sürekli bir adaptasyon sürecine sokmaktadır (Erkan vd., 2002). Bu bağlamda, üniversiteye geçiş sürecinde bireylerin karşılaştıkları zorluklar, onların genel yaşam doyumu, psikolojik sağlık ve uzun vadeli başarıları üzerinde belirleyici bir etki yaratmaktadır (Hudd vd., 2000). Bazı öğrenciler, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmak için uygun ve yapıcı stratejiler geliştirebilirken, bazıları bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetmekte zorluklar yaşayabilmektedir (Özer, 2016). Üniversiteye geçiş dönemi, özellikle genç yetişkinlik dönemindeki kimlik ve rol arayışları ile birleştiğinde, öğrencilerin hem kişisel hem de akademik yaşamlarında denge kurmalarını zorlaştıran bir faktör haline gelebilir (Yalım, 2007).

Risk grubu olarak değerlendirilen öğrenciler, üniversiteye geçiş sürecinde karşılaştıkları zorlukları aşabilmek veya bu problemleri en aza indirebilmek için güçlü bir psikolojik sağlamlığa ve duygusal dirençliliğe sahip olmalıdır (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018). Psikolojik sağlamlık, bireylerin stresli ve belirsiz durumlarla başa çıkma, duygusal dengeyi sağlama, sosyal ve akademik zorluklar karşısında iyimser bir tutum geliştirme gibi yeteneğini içerir (Yalım, 2007). Bu yetenekler, üniversite öğrencilerinin yalnızca akademik başarılarını değil, aynı zamanda psikolojik iyi oluşlarını da doğrudan etkiler (Erkoç ve Danış,2020). Araştırmalar (Schulenberg ve Maggs, 2002; Krasnoff, 2012) psikolojik sağlamlığın, öğrencilerin akademik baskılar, sosyal uyum sorunları, ailevi ve finansal zorluklar gibi stres kaynaklarına karşı daha güçlü bir başa çıkma stratejisi geliştirmelerine olanak tanıdığını göstermektedir. Böylece, öğrenciler, yalnızca mevcut sorunları yönetmekle kalmaz, aynı zamanda kişisel gelişimlerini de sürdürebilir, olumsuz duygusal etkilerden korunarak uzun vadede sağlıklı bir üniversite deneyimi yaşama şansı elde ederler (Aydın ve Egemberdiyeva, 2018).

2.8. Madde Bağımlılığı Farkındalığı

Bağımlılık, bir maddeye ya da davranışa karşı kişinin kontrolünü kaybedecek düzeyde güçlü bir istek duyması ve bu isteği sürekli olarak tekrar etmesi durumudur (Tektaş Soy ve Kocataş, 2020). Kişi zararlarını bilmesine rağmen bağımlı olduğu maddeyi kullanmaya veya davranışı sürdürmeye devam eder (Qiu vd., 2020). Bağımlılık, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal bileşenleri olan, kronik bir beyin hastalığı olarak tanımlanmaktadır. Bağımlılık, belirli bir maddeye, örnek verecek olursak alkol, nikotin, uyuşturucu ya da davranışsal bir aktiviteye, kumar ve internet kullanımına karşı sürekli bir istek duyulması, kullanım üzerinde kontrol kaybı yaşanması, tolerans gelişimi ve yoksunluk belirtileriyle kendini gösteren bir durumdur (Dankı vd., 2005). Bağımlı birey, çoğu zaman durumunun farkında değildir; genellikle bağımlılığın olumsuz etkilerini deneyimledikçe bağımlı olduğunu fark eder (Tektaş Soy ve Kocataş, 2020).

Bağımlılığın tedavi süreci, genellikle multidisipliner yaklaşımlar (psikolojik destek, tıbbi müdahale, sosyal rehabilitasyon vb.) gerektiren bir süreçtir (World Health Organization, 2018). Etkili bir tedavi, bireyin madde kullanımını sonlandırmasının yanı sıra bağımlılıkla başa çıkabilmesi için kişiye özel olarak planlanmalıdır (Uzbay,

2015). Bu süreçte, bireyin fiziksel sağlığının yeniden yapılandırılması, yoksunluk belirtilerinin kontrol altına alınması ve maddeye duyulan isteğin azaltılması hedeflenir (Erdamar ve Kurupınar, 2014). Aynı zamanda psikolojik destek, bireysel ya da grup terapileri ile destek grupları, kişinin iyileşme sürecine katkı sağlayan önemli unsurlar arasında yer alır (Uzbay, 2015). Madde kullanımının önlenmesi ve tedavisinde toplumsal farkındalığın artırılması, eğitim faaliyetlerinin yaygınlaştırılması ve erişilebilir destek hizmetlerinin sunulması büyük önem taşımaktadır (Bostancı vd., 2015). Tedavi sürecinde, bireyin fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarına uygun biçimde yapılandırılmış terapi ve destek hizmetleri, bağımlılıktan kurtulma sürecine önemli ölçüde katkı sağlayabilir ve bireyin sağlıklı bir yaşama yeniden entegrasyonunu destekleyebilir (Uzbay, 2015). Sağlık kurumları, sivil toplum kuruluşları, eğitim kurumları ve devlet kurumları arasında kurulacak iş birliği; madde kullanımının önlenmesi, tedavisi ve olumsuz etkilerinin azaltılması açısından ortak ve sürdürülebilir bir çabanın temelini oluşturur (Tan ve Güneş, 2024).

Bağımlılığın gün geçtikçe arttığı ve beraberinde çeşitli sosyal, psikolojik ve fizyolojik sorunları getirdiği günümüzde, madde bağımlılığına dair toplumsal farkındalığın artırılması büyük bir önem taşımaktadır (Ögel, 2007). Toplumda farkındalık yaratmak, yalnızca bireylerin madde bağımlılığına yönelik daha sağlıklı tutumlar geliştirmelerini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bağımlılıkla mücadelede etkili stratejilerin belirlenmesine de katkı sağlar (Uluğ, 2021). Farkındalık, kişinin başkalarının yaşamlarına da aynı düzeyde sağduyu ve empatiyle yaklaştmasını sağlayarak, toplumsal etkileşimi ve ilişkileri geliştiren önemli bir beceri haline gelir (Bostancı vd., 2015).

Tırışkan ve arkadaşlarının (2015) yaptığı çalışmaya göre madde bağımlılığına yönelik farkındalık düzeyinin artırılması, bireylerin duygu kontrolü becerilerinin gelişimine katkı sağlamaktadır. Farkındalık, bireylerin yaşadıkları olumsuz duygusal durumları, örneğin sıkıntı ve acıyı daha etkili bir şekilde yönetmelerine olanak tanır (Uzbay, 2015). Farkındalığın artması ile bireylerin genel iyilik halleri üzerinde olumlu bir etki meydana gelirken, psikolojik ve duygusal dengeyi de sağlamalarına yardımcı olabilir (Tırışkan vd., 2015).

2.9. Üniversite Öğrencileri ve Madde Bağımlılığı Farkındalığı

Üniversite öğrencileri 18-25 yaş arasındaki bireyleri temsil eden genç gruptan oluşmaktadır (Coşkun vd., 2019). Ergenlik döneminde bireyin kimlik gelişiminin sürdüğü, sosyal çevrenin etkisinin arttığı ve risk alma davranışlarının arttığı gözlemlenmektedir (Şahin ve Özçelik, 2016). Her geçen gün daha fazla ergen, madde kullanımı nedeniyle suça sebep olabilecek riskli davranışlarda bulunabilmektedir (Sezen ve Murat, 2018). Üniversite öğrencilerinde madde bağımlılığının hızla yaygınlaşması toplumları olası risklerle karşı karşıya bırakmaktadır (Coşkun vd., 2019).

Ergenler eğlenmek, merak, kendini ispat etmek, sosyal ve duygusal gereksinimlerini gidermek, heyecan yaratmak, etkili baş etme mekanizmalarını kullanamamak ve sorunlarından uzaklaşmak gibi çok farklı nedenlerle madde bağımlısı olmaktadır (Bah, 2018; Tilim ve Murat, 2019). Ergenlerde madde kullanımına başlama sürecinde, en belirleyici risk faktörlerinden birinin madde kullanan akranlara sahip olmak olduğu sıklıkla vurgulanmaktadır (Akkuş vd., 2016). Ergenlerin akran etkisinde kalmamasını sağlamak için madde kullanımı ile ilgili teklifleri reddedebilme becerilerinin geliştirilmesi ve bu tür durumlarda kendilerini yeterli hissetmelerini sağlayacak müdahalelerin uygulanması önem arz etmektedir (Erdem vd., 2006; Schwarzer ve Fuchs, 1995). Madde kullanımına başlayan ve bu alışkanlığı sürdüren bireylerin tüm dikkat ve enerjisi, genellikle madde kullanımı etrafında yoğunlaşır bireylerdeki bu yoğunlaşma sonucu okul devamsızlığı, akademik başarısızlık, sosyal izolasyon ve arkadaş çevresinden dışlanma gibi ciddi sorunlara yol açabilir (Akkuş vd., 2016). Madde kullanımı, ergenlerin aile uyumunu, sosyal ve akademik yaşamlarını olumsuz şekilde etkileyerek, onların genel yaşam doyumunu düşürür (Erdamar ve Kurupınar, 2014). Ergenlerin enerjilerini, benlik saygılarını ve kişisel gelişimlerini artıracak alanlara yönlendirmek, onları madde kullanımı gibi riskli davranışlardan uzak tutmak için önemli bir strateji olabilir (Oğuz ve Öğretir Çelik, 2018).

Bağımlı bireylerde herhangi bir maddeye yönelik artan düzeyde istek duyulması ve maddeye ulaşamadığında fiziksel, biyolojik ve psikolojik düzeyde çeşitli yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması, bireyin tüm yaşam alanlarını derinlemesine etkilemektedir (Erdamar ve Kurupınar, 2014). Madde bağımlılığı, bireyin kişisel ve

sosyal gelişimini olumsuz yönde etkilediğinden, madde kullanımına başlamış ya da bu riski taşıyan bireylerin erken dönemde belirlenerek izlenmesi büyük önem taşımakta ve risk oluşturan gruplar içerisinde ortaöğretim ve üniversite düzeyindeki öğrenciler madde kullanımına yatkınlık açısından yüksek risk grubunda yer almaktadır (Moss vd., 2014). Özellikle sağlık alanında eğitim gören öğrencilerin sağlıklı bireyler olması, ileride hizmet sunacakları bireylerin bakım kalitesini artırmaları açısından büyük önem taşımakta olup bu öğrenciler meslek hayatlarında sağlık profesyoneli olarak çeşitli maddelere erişiminin daha kolay olması nedeniyle, madde bağımlılığı açısından da risk grubu içerisinde değerlendirilmektedir (Köktaş ve Yiğitoğlu, 2024).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Şekli

Bu araştırma sağlık bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öz yeterlik, psikolojik sağlamlık ile madde bağımlılığı farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlenmesi amacıyla tanımlayıcı tipte bir araştırmadır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırma Aksaray ilinde bulunan Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerle yapılmıştır. Fakültede altı tane bölüm bulunmaktadır. Bunlar; Hemşirelik, Sağlık Yönetimi, Acil Yardım ve Afet Yönetimi, Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi ve Sosyal Hizmetler Bölümleridir.

Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Yüksekokulu olarak Niğde Üniversitesi bünyesi altında 1996 yılında kurulmuştur. Aksaray Üniversitesi'nin kurulmasıyla birlikte 2006 yılında Aksaray Üniversitesine bağlanmıştır. Yüksekokulda ilk olarak Hemşirelik Bölümü eğitimine başlanmıştır. 2009 yılında Sağlık Kurumları Yöneticiliği Bölümü ve 2012 yılında Acil Yardım ve Afet Yönetimi Bölümü açılmıştır. 2015 yılında Sağlık Kurumları Yöneticiliği bölümünün adı Sağlık Yönetimi olarak değiştirilmiştir. Sağlık Bilimleri Fakültesi 2016 yılında kurulmuş olup, Sağlık Yüksekokulundaki bölümler Sağlık Bilimleri Fakültesine aktarılmıştır. Sağlık Bilimleri Fakültesinde, 2017 yılında Beslenme ve Diyetetik Bölümü ve Çocuk Gelişimi Bölümü ile 2018 yılında Sosyal Hizmetler Bölümü açılmıştır. Beslenme ve Diyetetik, Çocuk Gelişimi ve Sosyal Hizmetler Bölümüne henüz öğrenci alımı yapılmamıştır. Hemşirelik, Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümlerinin aktif öğrencisi vardır. Fakültede 2023-2024 eğitim-öğretim yılında 1093 öğrenci, 40 akademik ve 9 idari personel bulunmaktadır.

3.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Sağlık Bilimleri Fakültesinde aktif öğrencisi olan; Hemşirelik, Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümleri vardır. Bu bölümlerde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında toplam 1093 öğrenci kayıtlıdır. Örneklem alınacak birey sayısını bulmak için evreni belli örneklem formülü kullanılmıştır.

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

N: Evrendeki birey sayısı (1093)

n: Örneklem alınacak birey sayısı (?)

p: İncelenen olayın görülüş sıklığı (0,05)

q: İncelenen olayın görülmeyiş sıklığı (0,05)

t: Belirli bir serbestlik derecesinde ve saptanan düzeyinde t tablosunda bulunan teorik değer (1,96)

d: Olayın görülüş sıklığına göre istenen sapma (0,05)

$$n = 1093 * (1,96)^2 * 0,05 * 0,05 / (0,05)^2 * (1093-1) + (1,96)^2 * 0,05 * 0,05$$

$$n = 284$$

Her üç bölümde (Hemşirelik, Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi) okuyan öğrenci sayıları eşit olmadığından örneklem alınacak öğrencilerin belirlenmesi için her bir bölüm için tabakalı rasgele örneklem yöntemi kullanılmıştır. Aşağıdaki formül yardımı ile her üç bölümden örneklem seçilecek öğrenci sayısı belirlenmiştir.

$$n_i = (N_i/N) * n$$

n_i : (?)

n: Örneklem alınacak birey sayısı

N_i : i nolu tabakadaki öğrenci sayısı

N: Evrendeki birey sayısı

Hemşirelik bölümünde 2023-2024 öğretim yılında okuyan toplam öğrenci sayısı 512'dir, örneklem alınacak toplam öğrenci sayısı ise 133'dür. Bu çalışmada 324 Hemşirelik bölümü öğrencisine ulaşılmıştır.

Sağlık Yönetimi bölümünde 2023-2024 öğretim yılında okuyan toplam öğrenci sayısı 339'dur, örneklem alınacak toplam öğrenci sayısı ise 88'dir. Bu çalışmada 114 Sağlık Yönetimi bölümü öğrencisine ulaşılmıştır.

Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümünde 2023-2024 öğretim yılında okuyan toplam öğrenci sayısı 242'dir, örneklem alınacak toplam öğrenci sayısı ise 63'tür. Bu çalışmada 167 Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümü öğrencisine ulaşılmıştır.

2023-2024 öğretim dönemi Ocak-Mayıs 2024 tarihleri arasında veri toplama gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılmak isteyen öğrencilerden yazılı izin alınarak (EK-1) 605 kişiden veri toplanmıştır.

3.3.1. Araştırmaya dahil edilme kriterleri

- ✓ Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi öğrencisi olması,
- ✓ Araştırma hakkında bilgilendirildikten sonra araştırmaya katılmaya gönüllü olması,
- ✓ İletişime ve iş birliğine açık olması,
- ✓ 18 yaş ve üzeri olması.

3.3.2. Araştırmanın dışlanma kriterleri

- ✓ Araştırmaya katılmayı kabul etmeyen,
- ✓ Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi dışındaki bölümlerde öğrenci olmak,

3.4. Veri Toplama Araçları

Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerden; Öğrenci Bilgi Formu (EK-2), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EK-3), Genel Öz Yeterlilik Ölçeği (EK-4), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (EK-5) ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği (EK-6) ile araştırmacılar tarafından yüz yüze veriler toplanmıştır.

3.4.1. Öğrenci Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından geliştirilen “Öğrenci Bilgi Formu” öğrencilerin cinsiyet, yaş, okuduğu bölüm, aile yapısı gibi demografik özelliklerini içeren 15 sorudan oluşmuştur.

3.4.2. Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), günlük yaşamdaki anlık deneyimlerin farkında ve bunlara karşı dikkatli olma yönündeki genel eğilimi ölçen 15 maddelik bir ölçektir. BFÖ tek faktörlü bir yapıya sahiptir ve tek bir toplam puan verir. Ölçekten alınan yüksek puanlar bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu gösterir. BFÖ 6 dereceli (Hemen hemen her zaman, çoğu zaman, bazen, nadiren, oldukça seyrek, hemen hemen hiçbir zaman) Likert tipi bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15 en yüksek puan 40, puan arttıkça bireyin bilinçli farkındalığı artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.82’dir (Brown ve Ryan, 2003). Türkçe uyarlaması Özyeşil ve arkadaşları (2011) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,80’dir (Özyeşil

vd., 2011). Bu araştırmada ölçeğın Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,86 olarak belirlenmiştir.

3.4.3. Genel Öz Yeterlilik Ölçeğı (GÖYÖ)

Ölçek, Schwarzer ve Jerusalem (1995), tarafından bireylerin genel öz yeterlik inançlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir (Schwarzer ve Jerusalem 1995). Türkçeye Aypay (2010) tarafından uyarlanmıştır. 4'lü Likert tipi ölçek (Tamamen yanlış, biraz doğru, orta düzeyde doğru, tamamen doğru), bireyin farklı ortamlarda yeni ve zor görevlerle başa çıkmada kendi yeterliliğine olan inancını ölçmektedir. Ölçekteki tüm maddeler olumlu yönde puanlanmakta ve toplam 10 ile 40 arasında puan alınmaktadır. Yüksek puan genel öz yeterliğin yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Ölçeğın Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,83 olarak bildirilmiştir (Aypay, 2010). Bu araştırmada ölçeğın Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,89 olarak belirlenmiştir.

3.4.4. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğı (KPSÖ)

Ölçek, bireylerin psikolojik sağlamlığını ölçebilmek amacıyla Smith, vd., (2008) tarafından geliştirilmiştir. KPSÖ 5'li likert tipinde, 6 maddelik, öz bildirim tarzı bir ölçme aracıdır. Doğan (2015) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. KPSÖ'de 2, 4 ve 6. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten en düşük 6 ve en fazla 30 puan alınabilmektedir. Ölçek çevrildikten sonra alınan yüksek puan yüksek psikolojik sağlamlık düzeyine işaret etmektedir. Doğan (2015) tarafından yapılan uyarlama çalışmasında ölçeğın Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,83; bu araştırmada ise 0,79 olarak bulunmuştur.

3.4.5. Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeğı (MBFÖ)

MBFÖ Özay Köse vd., (2018) tarafından geliştirilip geçerlilik güvenirliği yapılmıştır. Ölçek toplam 27 maddeden ve dört boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğın alt boyutları; "Yardım ve Hukuki Düzenlemeler", "Madde Kullanımının Belirtileri ve Etkileri", "Kişisel Tutum ve Görüşler", "Bağımlılığa Neden Olan Faktörler"dir. MBFÖ 5'li Likert (1:Hiç Katılmıyorum, 2:Katılmıyorum, 3:Kararsızım, 4:Katılıyorum, 5:Tamamen Katılıyorum) tipindendir ve ölçekte ters puanlanan soru bulunmamaktadır. Ölçekten en düşük 27 puan en yüksek 135 puan alınabilmektedir.

Ölçekten alınan puan arttıkça bireylerin madde bağımlılığı farkındalıkları artmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir (Özay Köse vd., 2018). Bu araştırmada ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0,88 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Değerlendirilmesi

Araştırmadan elde edilen veriler IBM SPSS (Statistical Package for Social Sciencefor Windows 24.0, IBM Corp., Armonk, New York, ABD) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Tanımlayıcı istatistikler ortalama ($\pm$), standart sapma, ortanca (min-maks), frekans dağılımı ve yüzde olarak sunulmuştur. Dağılımların normalliği skewness ve kurtosis testi ile kontrol edildi ve elde edilen sonuçlara göre BFÖ, GÖYÖ ve KPSÖ dağılımları normal olarak kabul edilmiştir. MBFÖ ise normal dağılım göstermemektedir. Tabachnick'e göre verilerin analizde skewness değeri +1.5 ile -1.5 arasındaysa verilerin normal dağıldığı kabul edilebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Verilerin değerlendirilmesinde normal dağılıma uyan BFÖ, GÖYÖ ve KPSÖ için bağımsız iki örneklem t testi ve tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Normal dağılıma uymayan MBFÖ için Mann-Whitney U testi ve Kruskal Wallis testi kullanılmıştır. BFÖ, GÖYÖ ve KPSÖ arasındaki ilişkinin belirlenmesinde pearson korelasyon testi ve MBFÖ ile BFÖ, GÖYÖ ve KPSÖ arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Spearman korelasyon testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

3.6. Araştırmanın Etik Boyutu

Bu araştırma Helsinki Deklarasyonu prensiplerine uygun olarak yürütülmüştür. Araştırmanın yürütülebilmesi için, Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (Tarih: 26.12.2023 Karar No:2023/07-38) etik kurul izni alınmıştır (EK-7). Araştırmanın yapılabilmesi için araştırmanın yapıldığı Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden izin alınmıştır (EK-8). Araştırmada kullanılan ölçekler için yazarlara mail yoluyla ulaşılarak kullanım izni alınmıştır (EK-9). Bunların yanında her bir öğrenciye araştırmanın yapılma amacı açıklanarak yazılı onam alınmıştır.

3.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın tek bir fakültede yürütülmesi, araştırmanın yapıldığı tarihlerde eēitim gören, araştırma kriterlerine uyan ērencilerin dahil edilmesi ve lēeklerin lētkleri araştırmanın sınırlılıklarındandır.



4. BULGULAR

Araştırma bulguları; araştırmaya katılan öğrencilerin tanımlayıcı özellikleri, Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ), Genel Öz Yeterlik Ölçeği (GÖYÖ), Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) ve Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği (MBFÖ) puan ortalamaları ile bazı sosyodemografik değişkenlerle karşılaştırılması bulguları ve söz konusu ölçekler arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon analizi sonuçları şeklinde sunulmuştur.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine ilişkin dağılım Çizelge 1’de sunulmuştur. Araştırmaya toplam 605 öğrenci katılmıştır. Öğrencilerin %59,2’sinin 18-21 yaş aralığında, %40,8’inin ise 22-25 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin %74,5’i kadın, %27,3’ü 4. sınıf ve %26,8’i 2. sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %53,6’sı Hemşirelik, %27,6’sı Acil Yardım ve Afet Yönetimi, %18,8’i ise Sağlık Yönetimi bölümlerinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %62,5’inin öğrenim gördükleri bölüme isteyerek başladıkları, %74,7’sinin kredi yurtlarında kaldığı ve %57,5’inin en uzun süre yaşadığı yerin il olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin %84’ünün sağlığa zararlı herhangi bir alışkanlığı bulunmazken, %16’sının bu tür alışkanlıklara sahip olduğu belirlenmiştir. Sağlığa zararlı alışkanlıkları olan öğrenciler arasında en yaygın olanı %75 ile sigara kullanımı olup, bunu %22,6 ile alkol tüketimi ve %2,4 ile kumar oynama alışkanlığı izlemektedir. Öğrencilerin %60’ı madde bağımlılığı hakkında bilgi aldığını belirtmiştir. Bu bilgiler en çok eğitim yoluyla (%52,2) edinilmiş olup, bunu internet araştırmaları (%16,5), geleneksel öğrenme yöntemleri (%13,8), sosyal medya (%13,6) ve arkadaş ortamı (%3,8) takip etmektedir.

Çizelge 4.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri (n:605)

Özellikler		Sayı	Yüzde (%)
Yaş (Ort:21,07, SS:1,62, Min:18, Max:25)	18-21 yaş	358	59,2
	22-25 yaş	247	40,8
Cinsiyet	Kadın	451	74,5
	Erkek	154	25,5
Sınıf	1. sınıf	147	24,2
	2. sınıf	162	26,8
	3. sınıf	131	21,7
	4. sınıf	165	27,3
Bölüm	Hemşirelik	324	53,6
	Sağlık Yönetimi	114	18,8
	Acil Yardım ve Afet Yönetimi	167	27,6
Bölüme İsteyerek Gelme Durumu	Evet	378	62,5
	Hayır	227	37,5
Kaldığı Yer	Kredi yurdu	452	74,7
	Arkadaşları ile ev	35	5,8
	Aile	118	19,5
En Uzun Yaşanan Yer	İl	348	57,5
	İlçe	167	27,6
	Köy/Kasaba	90	14,9
Aile Gelir Durumu	Gelir giderden fazla	115	19,0
	Gelir gidere eşit	370	61,2
	Gelir giderden az	120	19,8
Sosyal Aktivite	Evet	291	48,1
	Hayır	314	51,9
Anne Eğitim Durumu	Üniversite	41	6,8
	Lise	112	18,5
	Ortaokul	145	24,0
	İlkokul	267	44,1
	Okuryazar değil	40	6,6
Baba Eğitim Durumu	Üniversite	102	16,9
	Lise	161	26,6
	Ortaokul	146	24,1
	İlkokul	196	32,4
Sağlığa Zararlı Alışkanlık Durumu	Evet	97	16,0
	Hayır	508	84,0
Sağlığa Zararlı Alışkanlık Türü (n:124)*	Sigara	93	75,0
	Alkol	28	22,6
	Kumar	3	2,4

Çizelge 4.1.(devam) Öğrencilerin Sosyodemografik Özellikleri

Madde Bağımlılığı Hakkında Eğitim Alma	Evet	363	60,0
	Hayır	242	40,0
Madde Bağımlılığı Hakkında Eğitim Alınan Yer (n:521)**	İnternet araştırması	86	16,5
	Geleneksel öğrenme	72	13,8
	Sosyal medya	71	13,6
	Arkadaş	20	3,8
	Eğitim	272	52,2
Toplam		605	100

*Birden fazla cevap vermişlerdir. Yüzdelere n:124 üzerinden değerlendirilmiştir.

**Birden fazla cevap vermişlerdir. Yüzdelere n:521 üzerinden değerlendirilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ ile MBFÖ puan ortalamaları Çizelge 2’de sunulmuştur. Çizelgeye bakıldığında elde edilen bulgulara göre, BFÖ puan ortalaması $56,39 \pm 12,08$, GÖYÖ puan ortalaması $29,17 \pm 5,84$, KPSÖ puan ortalaması $18,64 \pm 4,44$ ve MBFÖ toplam puan ortalaması ise $104,41 \pm 13,53$ olarak belirlenmiştir. MBFÖ’nün alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde; Yardım ve Hukuki Düzenlemeler alt boyutunun ortalaması $39,24 \pm 5,84$, Madde Kullanımının Belirtileri ve Etkileri alt boyutunun ortalaması $33,96 \pm 5,50$, Kişisel Tutum ve Görüşler alt boyutunun ortalaması $15,05 \pm 4,64$ ve Bağımlılığa Neden Olan Faktörler alt boyutunun ortalaması ise $16,16 \pm 3,52$ olarak saptanmıştır.

Çizelge 4.2. Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ, MBFÖ Puan Ortalamaları

Ölçekler	Ortalama$\pm$SS	Ortanca	Min–Max
BFÖ	$56,39 \pm 12,08$	56	18-90
GÖYÖ	$29,17 \pm 5,84$	29	10-40
KPSÖ	$18,64 \pm 4,44$	18	6-30
MBFÖ Toplam	$104,41 \pm 13,53$	106	27-135
Yardım ve Hukuki Düzenlemeler Alt Boyut	$39,24 \pm 5,84$	41	9-45
Madde Kullanım Belirtileri ve Etkileri Alt Boyutu	$33,96 \pm 5,50$	35	8-40
Kişisel Tutum ve Görüşler Alt Boyutu	$15,05 \pm 4,64$	14	6-30
Bağımlılığa Neden Olan Faktörler Alt Boyutu	$16,16 \pm 3,52$	16	4-20

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre BFÖ puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları Çizelge 3'te sunulmuştur. Elde edilen bulgulara göre, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile BFÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,001$). Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, Hemşirelik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca, öğrenim gördükleri bölüme isteyerek gelen öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri, istemeyerek gelen öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,000$). Sosyal aktiviteye katılım durumu ile BFÖ puanları arasında da anlamlı bir fark tespit edilmiş; sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,047$).

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre GÖYÖ puanlarının farklılaşp farklılaşmadığını incelemek üzere yapılan analizlerin sonuçları Çizelge 4'te verilmiştir. Cinsiyet değişkeni ile GÖYÖ puanları arasında anlamlı bir fark saptanmış; kadın öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,000$). Öğrenim görülen bölüm değişkenine göre de anlamlı fark bulunmuş; Hemşirelik öğrencilerinin, Sağlık Yönetimi öğrencilerine göre öz yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğu gözlemlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,000$). Kalınan yer değişkeni açısından da anlamlı farklılık belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,003$); arkadaşlarıyla kalan öğrencilerin öz yeterlik puanları, kredi yurtlarında ve ailesiyle kalanlardan daha yüksek bulunmuştur. Sosyal aktiviteye düzenli katılım gösteren öğrencilerin öz yeterlik puanları da anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,000$). Sağlığa zararlı alışkanlıkları olan öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,000$). Ayrıca, madde bağımlılığı hakkında eğitim almış öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin eğitim almayanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,001$).

Öğrencilerin sosyodemografik özelliklerine göre KPSÖ puanlarının farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları Çizelge 5'te sunulmuştur. Cinsiyet ile KPSÖ puanları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiş; kadın öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha

düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,000$). Öğrencilerin bölümlerine göre de anlamlı fark saptanmıştır; Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümlerindeki öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin, Hemşirelik bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bölüm tercihini isteyerek yapan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanları da daha yüksek bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,032$). Uzun süreli yaşam yeri açısından yapılan analizde, ilde yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin ilçede yaşayanlardan daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,001$). Sosyal aktivitesi olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$, $p=0,000$). Sağlığa zararlı alışkanlıkları olan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,004$). Madde bağımlılığı konusunda eğitim almış öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$, $p=0,009$).

MBFÖ puanlarının sosyodemografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan analiz sonuçları Çizelge 6'da sunulmuştur. MBFÖ toplam puanları ile sosyodemografik değişkenler arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Ancak ölçeğin alt boyutları değerlendirildiğinde bazı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Yardım ve Hukuki Düzenlemeler alt boyutu açısından madde bağımlılığı eğitimi almış öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$, $p=0,006$). Madde Kullanımının Belirtileri ve Etkileri alt boyutunda yaş ile anlamlı bir fark bulunmuş; 18-21 yaş grubundaki öğrencilerin puanlarının, 22-25 yaş grubuna göre daha düşük olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $p=0,040$). Aynı alt boyutta annenin eğitim durumu ile anlamlı fark saptanmış ($p<0,05$, $p=0,007$); Mann Whitney U testi sonuçlarına göre, okuryazar olmayanların puanlarının üniversite ve lise mezunlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Kişisel Tutum ve Görüşler alt boyutunda yaş değişkenine göre anlamlı fark belirlenmiş; 18-21 yaş grubundakilerin puanları, 22-25 yaş grubuna göre daha düşük bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,000$). Ayrıca, kadın öğrencilerin Kişisel Tutum ve Görüşler alt boyutundaki puanlarının erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu saptanmıştır ($p<0,05$, $p=0,001$). Öğrenim görülen sınıfa göre anlamlı fark saptanmış ($p<0,05$, $p=0,000$); 3. sınıf öğrencilerinin puanları, diğer sınıflara göre daha yüksek bulunmuştur. Bağımlılığa Neden Olan Faktörler alt boyutunda cinsiyet ve annenin eğitim durumu ile anlamlı fark belirlenmiş ($p<0,05$, $p=0,004$; $p=0,023$); kadınların ve

annesi yüksek eğitimli olan öğrencilerin puanlarının daha düşük olduğu saptanmıştır. Ayrıca, sağlığa zararlı alışkanlıkları olan öğrencilerin puanlarının olmayanlara göre daha düşük olduğu bulunmuştur ($p<0,05$, $p=0,013$).

Çizelge 4.3. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre BFÖ puan ortalamalarının dağılımı

Özellikler		BFÖ Toplam	
		X	SS
Yaş	18-21 yaş	56,20	12,29
	22-25 yaş	56,67	11,79
	t	-0,471	
	p	0,638	
Cinsiyet	Kadın	56,56	12,09
	Erkek	55,87	12,08
	t	0,614	
	p	0,539	
Sınıf	1.sınıf	58,12	12,61
	2.sınıf	55,50	11,36
	3.sınıf	54,87	12,59
	4.sınıf	56,92	11,74
	F	2,115	
	p	0,097	
Bölümü	Hemşirelik (1)	54,78	12,41
	Sağlık Yönetimi (2)	57,43	11,04
	Acil Yardım ve Afet Yönetimi (3)	58,80	11,69
	F	6,744	
	p	0,001	
	Bonferroni	1<3	
Bölüme İsteyerek Gelme	Evet	57,86	11,83
	Hayır	53,93	12,11
	t	3,918	
	P	0,000	
Nerede Kalıyor?	Kredi yurdu	56,28	12,19
	Arkadaşı ile evde	59,40	11,35
	Aile ile beraber	55,90	11,83
	F	1,197	
	p	0,303	
En Uzun Yaşadığı Yer	İl	56,93	11,98
	İlçe	54,79	12,30
	Köy/Kasaba	57,24	11,90
	F	2,044	
	p	0,130	

Çizelge 4.3. (devam) Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre BFÖ puan ortalamalarının dağılımı

Aile Gelir Durumu	Gelir giderinden fazla	56,79	12,54
	Gelir giderine eşit	56,36	11,71
	Gelir giderinden az	56,09	12,83
	F	0,100	
	p	0,905	
Sürdürdüğü Sosyal Aktivite	Evet	57,40	11,64
	Hayır	55,45	12,42
	t	1,988	
	p	0,047	
Annesinin Eğitim Durumu	Üniversite	54,46	12,31
	Lise	58,47	12,98
	Ortaokul	57,33	11,77
	İlkokul	55,62	11,58
	Okuryazar değil	54,25	13,03
	F	1,902	
	p	0,109	
Babasının Eğitim Durumu	Üniversite	57,94	11,85
	Lise	56,27	12,59
	Ortaokul	57,39	11,50
	İlkokul	54,94	12,11
	F	1,842	
	p	0,138	
Sağlığa Zararlı Alışkanlığı Var Mı?	Evet	55,72	11,47
	Hayır	56,52	12,20
	t	-0,597	
	p	0,551	
Madde Bağımlılığı Hakkında Eğitim Alma	Evet	56,63	12,22
	Hayır	56,02	11,88
	t	0,605	
	p	0,545	

t= t testi uygulanmıştır.

F= Tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Çizelge 4.4. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre GÖYÖ puan ortalamalarının dağılımı

Özellikler		GÖYÖ Toplam	
		X	SS
Yaş	18-21 yaş	28,91	5,61
	22-25 yaş	29,53	6,13
	t	-1,296	
	p	0,196	
Cinsiyet	Kadın	28,47	5,68
	Erkek	31,19	5,80
	t	-5,093	
	p	0,000	
Sınıf	1.sınıf	29,41	5,87
	2.sınıf	29,07	5,79
	3.sınıf	29,05	5,82
	4.sınıf	29,13	5,89
	F	0,120	
	p	0,948	
Bölümü	Hemşirelik (1)	27,64	5,70
	Sağlık Yönetimi (2)	30,37	5,50
	Acil Yardım ve Afet Yönetimi (3)	31,30	5,46
	F	26,843	
	p	0,000	
	Bonferroni	1<2; 1<3	
Bölüme İsteyerek Gelme	Evet	29,43	5,71
	Hayır	28,72	6,01
	t	1,444	
	P	0,149	
Nerede Kalıyor?	Kredi yurdu (1)	28,95	5,74
	Arkadaşı ile evde (2)	32,40	5,83
	Aile ile beraber (3)	29,04	5,93
	F	5,798	
	p	0,003	
	Bonferroni	1<2; 3<2	
En Uzun Yaşadığı Yer	İl	29,47	5,94
	İlçe	28,84	5,63
	Köy/Kasaba	28,60	5,76
	F	1,154	
	p	0,316	
Aile Gelir Durumu	Gelir giderinden fazla	30,14	5,97
	Gelir giderine eşit	28,97	5,54
	Gelir giderinden az	28,82	6,49
	F	2,036	
	p	0,131	

Çizelge 4.4. (devam) Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre GÖYÖ puan ortalamalarının dağılımı

Sürdürdüğü Sosyal Aktivite	Evet	30,23	5,81
	Hayır	28,17	5,68
	t	4,401	
	p	0,000	
Annesinin Eğitim Durumu	Üniversite	30,97	5,96
	Lise	29,78	6,36
	Ortaokul	28,84	5,84
	İlkokul	28,71	5,53
	Okuryazar değil	29,75	5,82
	F	1,912	
	p	0,107	
Babasının Eğitim Durumu	Üniversite	29,63	6,00
	Lise	28,86	5,83
	Ortaokul	29,34	6,10
	İlkokul	29,04	5,55
	F	0,443	
	p	0,722	
Sağlığa Zararlı Alışkanlığı Var Mı?	Evet	31,34	6,40
	Hayır	28,75	5,69
	t	4,050	
	p	0,000	
Madde Bağımlılığı Hakkında Eğitim Alma	Evet	29,82	5,65
	Hayır	28,18	5,96
	t	3,426	
	p	0,001	

t= t testi uygulanmıştır.

F= Tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Çizelge 4.5. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre KPSÖ puan ortalamalarının dağılımı

Özellikler		KPSÖ Toplam	
		X	SS
Yaş	18-21 yaş	18,40	4,43
	22-25 yaş	18,97	4,42
	t	-1,550	
	p	0,122	
Cinsiyet	Kadın	18,08	4,33
	Erkek	20,25	4,33
	t	-5,347	
	p	0,000	
Sınıf	1.sınıf	18,55	4,37
	2.sınıf	18,92	4,50
	3.sınıf	17,93	4,77
	4.sınıf	19,00	4,09
	F	1,728	
	p	0,160	
Bölümü	Hemşirelik (1)	17,70	4,38
	Sağlık Yönetimi (2)	19,76	3,82
	Acil Yardım ve Afet Yönetimi (3)	19,68	4,52
	F	16,331	
	p	0,000	
	Bonferroni	1<2; 1<3	
Bölüme İsteyerek Gelme	Evet	18,93	4,31
	Hayır	18,14	4,59
	t	2,150	
	P	0,032	
Nerede Kalıyor?	Kredi yurdu	18,62	4,44
	Arkadaşı ile evde	19,77	4,70
	Aile ile beraber	18,37	4,31
	F	1,358	
	p	0,258	
En Uzun Yaşadığı Yer	İl(1)	19,20	4,40
	İlçe(2)	17,80	4,42
	Köy/Kasaba(3)	17,97	4,26
	F	6,944	
	p	0,001	
	Bonferroni	2<1	
Aile Gelir Durumu	Gelir giderinden fazla	19,33	4,43
	Gelir giderine eşit	18,49	4,19
	Gelir giderinden az	18,42	5,07
	F	1,781	
	p	0,169	

Çizelge 4.5. (devam) Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre KPSÖ puan ortalamalarının dağılımı

Sürdürdüğü Sosyal Aktivite	Evet	19,29	4,40
	Hayır	18,03	4,38
	t	3,516	
	p	0,000	
Annesinin Eğitim Durumu	Üniversite	19,36	4,76
	Lise	19,16	4,62
	Ortaokul	18,91	4,18
	İlkokul	18,28	4,46
	Okuryazar değil	17,80	4,06
	F	1,602	
	p	0,172	
Babasının Eğitim Durumu	Üniversite	19,09	4,58
	Lise	18,61	4,46
	Ortaokul	19,02	4,09
	İlkokul	18,13	4,55
	F	1,595	
	p	0,189	
Sağlığa Zararlı Alışkanlığı Var Mı?	Evet	19,95	4,87
	Hayır	18,38	4,30
	t	3,221	
	p	0,004	
Madde Bağımlılığı Hakkında Eğitim Alma	Evet	19,02	4,40
	Hayır	18,06	4,42
	t	2,629	
	p	0,009	

t= t testi uygulanmıştır.

F= Tek yönlü varyans analizi uygulanmıştır.

Çizelge 4.6. Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre MBFÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamalarının dağılımı

Özellikler		Yardım ve Hukuki Düzenlemeler Alt Boyutu		Madde Kullanımının Belirtileri ve Etkileri Alt Boyutu		Kişisel Tutum ve Görüşler Alt Boyutu		Bağımlılığa Neden Olan Faktörler Alt Boyutu		MBFÖ Toplam	
		X	SS	X	SS	X	SS	X	SS	X	SS
Yaş	18-21 yaş	39,30	5,47	34,38	5,16	14,46	4,24	16,20	3,37	104,36	13,00
	22-25 yaş	39,14	6,33	33,32	5,89	15,90	5,05	16,08	3,72	104,46	14,28
	Z	-0,835		-2,051		-3,826		-0,042		-0,330	
	p	0,404		0,040		0,000		0,967		0,740	
Cinsiyet	Kadın	39,54	5,55	34,26	5,20	14,59	4,15	16,40	3,36	104,81	12,65
	Erkek	38,35	6,52	33,03	6,18	16,39	5,64	15,42	3,84	103,21	15,78
	Z	-1,501		-1,761		-3,259		-2,890		-1,143	
	p	0,133		0,078		0,001		0,004		0,253	
Sınıf	1.sınıf(1)	39,19	4,97	34,17	5,43	14,42	3,95	15,76	3,35	103,55	12,50
	2.sınıf (2)	39,00	6,28	34,35	5,34	14,34	4,39	16,24	3,43	103,95	14,25
	3.sınıf(3)	39,12	5,91	34,00	5,68	16,16	5,05	16,51	3,43	105,81	12,92
	4.sınıf(4)	39,60	6,06	33,95	5,53	15,42	4,92	16,15	3,79	104,49	14,15
	X ²	4,645		4,249		18,841		5,167		5,654	
	p	0,200		0,236		0,000		0,160		0,130	
	Mann Whitney					1<3; 2<3; 4<3					
Bölümü	Hemşirelik	38,77	6,18	33,51	5,62	15,13	4,66	16,32	3,48	103,75	14,17
	Sağlık Yönetimi	39,80	5,22	34,34	5,53	14,53	4,81	15,87	3,31	104,56	12,69
	Acil Yardım ve Afet Yönetimi	39,74	5,48	34,55	5,14	15,24	4,48	16,02	3,71	105,56	12,76
	X ²	3,585		5,429		3,525		2,325		1,450	
	p	0,167		0,066		0,172		0,313		0,484	

Çizelge 4.6.(devam)Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre MBFÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamalarının dağılımı

Bölüme İsteyerek Gelme	Evet	39,44	5,66	34,22	5,20	14,92	4,54	16,25	104,85	13,19	
	Hayır	38,88	6,10	33,50	5,92	15,26	4,80	15,91	103,65	14,05	
	Z	-1,197		-1,175		-0,560		-0,876		-1,248	
	p	0,231		0,240		0,575		0,381		0,212	
Nerede Kalıyor?	Kredi yurdu	39,64	5,13	34,29	4,97	14,94	4,60	16,34	3,32	105,22	11,79
	Arkadaşı ile evde	37,02	7,61	32,45	6,84	16,71	5,26	14,94	4,03	101,14	16,07
	Aile ile beraber	38,34	7,38	33,10	6,70	14,97	4,52	15,82	3,99	102,24	17,95
	X ²	3,858		2,539		4,566		4,711		3,794	
	p	0,145		0,281		0,102		0,095		0,150	
En Uzun Yaşadığı Yer	İl	39,12	6,05	33,87	5,51	14,85	4,26	16,08	3,59	103,94	13,76
	İlçe	39,04	5,62	33,89	5,38	15,32	5,13	16,40	3,02	104,67	13,10
	Köy/Kasaba	40,02	5,36	34,35	5,52	15,33	5,06	15,98	4,05	105,70	13,42
	X ²	1,971		0,953		0,030		0,186		2,120	
	p	0,373		0,621		0,985		0,911		0,346	
Aile Gelir Durumu	Gelir giderinden fazla	39,57	5,63	33,93	5,26	14,83	4,51	15,76	3,72	104,10	12,16
	Gelir giderine eşit	39,20	5,58	34,04	5,37	15,13	4,48	16,34	3,32	104,72	12,80
	Gelir giderinden az	39,02	6,75	33,69	6,08	15,01	5,23	15,96	3,87	103,70	16,66
	X ²	0,694		0,149		1,417		1,762		0,417	
	p	0,707		0,928		0,492		0,414		0,812	
Sürdürdüğü Sosyal Aktivite	Evet	39,20	6,03	33,75	5,64	15,13	4,65	16,02	3,84	104,12	14,45
	Hayır	39,26	5,66	34,13	5,35	14,98	4,63	16,28	3,18	104,66	12,62
	Z	-0,135		-0,738		-0,638		-0,003		-0,148	
	p	0,892		0,460		0,523		0,997		0,882	

Çizelge 4.6.(devam) Öğrencilerin sosyodemografik bilgilere göre MBFÖ toplam ve alt boyutlarının puan ortalamalarının dağılımı

Annesinin Eğitim Durumu	Üniversite (1)	37,90	6,78	32,07	6,49	15,36	5,06	14,43	4,30	99,78	16,12
	Lise (2)	38,45	6,38	33,06	5,41	15,58	4,36	16,07	3,66	103,17	13,05
	Ortaokul (3)	39,95	4,57	34,27	5,29	15,04	4,58	16,47	3,37	105,75	12,07
	İlkokul (4)	39,23	6,16	34,14	5,55	14,67	4,47	16,13	3,47	104,19	14,01
	Okuryazar değil (5)	40,17	4,63	35,95	4,01	15,80	6,01	17,15	2,44	109,07	12,03
	X ²	5,231		13,991		5,866		11,385		9,330	
	p	0,264		0,007		0,209		0,023		0,053	
	Mann Whitney			1<5; 2<5; 2<4		1<2; 3<1; 4<1; 1<5					
Babasının Eğitim Durumu	Üniversite	38,93	6,37	33,45	6,16	15,80	4,71	16,52	3,67	104,71	15,43
	Lise	39,25	6,28	34,12	5,51	14,73	4,30	16,14	3,65	104,26	14,03
	Ortaokul	39,39	5,48	33,83	5,49	14,77	4,39	15,80	3,58	103,81	13,08
	İlkokul	39,26	5,44	34,16	5,11	15,13	5,01	16,23	3,26	104,80	12,40
	X ²	0,073		0,530		5,204		3,680		1,337	
	p	0,995		0,912		0,157		0,298		0,720	
Sağlığa Zararlı Alışkanlığı Var Mı?	Evet	38,25	7,55	33,14	6,37	15,88	5,71	14,98	4,50	102,27	17,45
	Hayır	39,42	5,44	34,11	5,30	14,89	4,39	16,38	3,25	104,81	12,61
	Z	-0,381		-1,096		-0,819		-2,471		-1,278	
	p	0,703		0,273		0,413		0,013		0,201	
Madde Bağımlılığı Hakkında Eğitim Alma	Evet	39,61	5,69	34,22	5,19	14,82	4,38	16,34	3,40	105,01	13,14
	Hayır	38,66	6,01	33,55	5,90	15,40	4,99	15,87	3,66	103,50	14,05
	Z	-2,760		-1,042		-1,192		-1,563		-1,708	
	p	0,006		0,297		0,233		0,188		0,088	

z= Mann Whitney U testi uygulanmıştır.

X²= Kruskal Wallis testi uygulanmıştır.

Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ ve MBFÖ puanları arasındaki ilişkiler Çizelge 7’de sunulmuştur. BFÖ ile GÖYÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf bir ilişki olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$, $r<0,300$). Benzer şekilde, BFÖ ile KPSÖ arasında da pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki saptanmıştır. KPSÖ ile GÖYÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu görülmüştür ($p<0,05$, $0,300<r<0,700$). MBFÖ ile BFÖ ve GÖYÖ arasında pozitif yönlü ve zayıf ilişkiler tespit edilmiştir.

Çizelge 4.7. Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ, MBFÖ puanları arasındaki ilişki

		1	2	3	4
1. Bilinçli Farkındalık Ölçeği Toplamı	r	1			
	p	-			
2. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Toplamı	r	0,205*	1		
	p	0,000	-		
3. Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Toplamı	r	0,267*	0,520*	1	
	p	0,000	0,000	-	
4. Madde Bağımlılığı Farkındalık Ölçeği Toplamı	r	0,110*	0,141*	0,003	1
	p	0,007	0,001	0,932	-

*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

5.TARTIŞMA

Sağlık bilimlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık, öz yeterlik, psikolojik sağlamlık ile madde bağımlılığı farkındalığı arasındaki ilişkinin belirlendiği tanımlayıcı araştırmada, öğrencilerin sosyodemografik bilgileri, bilinçli farkındalık, öz yeterlik, psikolojik sağlamlık ve madde bağımlılığı farkındalığı ölçeklerinin toplam puanları arasındaki ilişki tartışılmıştır.

5.1. Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu araştırmada, öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalaması $56,39 \pm 12,08$ olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerine ilişkin yapılan diğer araştırmalar incelendiğinde, Koçak Özcan'ın (2024) bir devlet üniversitesinde yürüttüğü araştırmada puan ortalamasının $56,13 \pm 11,80$; Deniz'in (2024) hemşirelik öğrencileriyle gerçekleştirdiği araştırmada ise $56,26 \pm 12,50$ olduğu görülmektedir. Benzer şekilde, Azak'ın (2018) hemşireler üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada bilinçli farkındalık puan ortalaması $60,14 \pm 11,43$ olarak saptanmıştır. Bu sonuçlar, mevcut araştırma bulgularıyla genel olarak paralellik göstermektedir.

Yapılan araştırmada, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri ile yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deniz'in (2024) araştırmasında kadın öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiş, ancak yaş ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Azak'ın (2018) hemşirelik öğrencileriyle gerçekleştirdiği çalışmada da yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyine göre bilinçli farkındalık düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır. Cengiz ve arkadaşlarının (2016), beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada da öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin yaş ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermediği belirtilmiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın sonuçlarıyla örtüşmektedir.

Araştırma kapsamında öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş; Acil Yardım ve Afet Yönetimi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin, Hemşirelik öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Babahanoğlu ve Mavili'nin (2018) araştırmasında da Sağlık Bilimleri Fakültesi ve Sosyal ve Beşeri Bilimler Fakültesi öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Cengiz ve

arkadaşlarının (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada ise, beden eğitimi öğretmenliği, antrenörlük eğitimi ve rekreasyon bölümleri karşılaştırıldığında, rekreasyon bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin diğer bölümlere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu bulgu, öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin eğitim aldıkları alanın niteliği ve içeriği ile ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada ayrıca, öğrenim gördükleri bölümü isteyerek tercih eden öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, istemeyerek tercih eden öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Babahanoğlu ve Mavili'nin (2018) sosyal hizmet öğrencileriyle yürüttükleri araştırmada da, bölümü isteyerek tercih eden öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Literatürde bu konuya ilişkin sınırlı sayıda çalışma bulunmakla birlikte, bu bulgu, öğrencilerin eğitim gördükleri bölümlere gönüllü katılımının, farkındalık düzeyini artırıcı bir etken olabileceğini göstermektedir.

Son olarak, öğrencilerin sosyal aktivitelere katılım durumu ile bilinçli farkındalık düzeylerine bakıldığında; sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin bilinçli farkındalıklarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ancak, mevcut literatürde sosyal aktivitelerin bilinçli farkındalık üzerindeki etkisini doğrudan inceleyen araştırmalara rastlanmamıştır. Bu bağlamda elde edilen bulgu, literatüre katkı sağlayacak niteliktedir.

5.2. Öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu araştırmada öğrencilerin Genel Öz Yeterlilik Ölçeği puan ortalaması $29,17 \pm 5,84$ olarak belirlenmiştir. Şahin'in (2016) hemşirelik öğrencileriyle yaptığı araştırmada bu ortalamanın $63,91 \pm 10,08$; Sarı ve arkadaşlarının (2012) bir üniversitede gerçekleştirdiği araştırmada $62,48 \pm 12,22$; Kılınç'ın (2017) araştırmasında $41,44 \pm 8,80$ ve Gül ile Adıgüzel'in (2015) bir devlet üniversitesinde yürüttüğü araştırmada ise $85,68 \pm 11,21$ olduğu bildirilmiştir. Mevcut çalışmada elde edilen puan ortalamasının önceki çalışmalara kıyasla düşük olması, örneklem özellikleri, öğrenim görülen bölüm, sosyoekonomik etkenler ve çevresel faktörlerle ilişkilendirilebilir.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş; kadın öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatürdeki benzer araştırmalarda da cinsiyete göre anlamlı farklılıklar gözlemlenmiş; erkek öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Aydiner, 2011; Gürol vd., 2010; Sarı vd., 2012).

Araştırmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sağlık Yönetimi öğrencilerinin, Hemşirelik öğrencilerine göre daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip olduğu; benzer şekilde Acil Yardım ve Afet Yönetimi öğrencilerinin de Hemşirelik öğrencilerinden daha yüksek öz yeterliliğe sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak, Uysal'ın (2013) eğitim fakültesi öğrencileriyle yaptığı araştırmada Eğitim Bilimleri, İlköğretim, Özel Eğitim ve Güzel Sanatlar Eğitim bölümleri arasında öz yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunamamıştır.

Araştırmada, öğrencilerin kaldıkları yer ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Arkadaşıyla evde kalan öğrencilerin hem kredi yurtlarında kalan hem de ailesiyle yaşayan öğrencilere kıyasla daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip oldukları gözlemlenmiştir. Özpulat'ın (2016) araştırmasında da benzer sonuçlara ulaşılmış ve öğrencilerin kaldıkları yer ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Bunun yanı sıra, sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde, Altundağ'ın (2021) araştırmasında ailesiyle sosyal etkinliklerde bulunmayan bireylerin, bulunanlara göre madde bağımlılığından korunmaya yönelik öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Ayrıca, Özpulat'ın (2016) araştırmasında egzersiz yapan bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada, sağlığa zararlı alışkanlıklar ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Sağlığa zararlı alışkanlıklara sahip öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Özpulat'ın (2016) araştırmasında sigara kullanımı ile genel öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmazken, alkol kullanımı ile öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmuş; alkol kullanan bireylerin öz yeterlilik düzeylerinin kullanmayanlara

göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde, Efendioğlu'nun (2024) araştırmasında da sigara kullanımı ile öz yeterlilik arasında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir.

Son olarak, madde bağımlılığı hakkında eğitim almanın, öğrencilerin genel öz yeterlilik düzeyleri üzerinde anlamlı bir etki oluşturduğu saptanmıştır. Eğitim alan öğrencilerin, eğitim almayanlara kıyasla daha yüksek öz yeterlilik düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Ancak literatürde bu konuya ilişkin doğrudan benzerlik gösteren sınırlı sayıda araştırmaya rastlanmıştır ve mevcut bulgular alan yazına katkı sağlayacak niteliktedir.

5.3. Öğrencilerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu araştırmada öğrencilerin Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği puan ortalaması $18,64 \pm 4,44$ olarak belirlenmiştir. Hoşoğlu ve arkadaşlarının (2018) öğretmen adaylarıyla yaptığı çalışmada puan ortalaması $19,39 \pm 4,72$; Ateş ve Sağar'ın (2022) çalışmasında $18,83 \pm 4,60$; Kılıç ve arkadaşlarının (2020) araştırmasında ise $19,25 \pm 4,99$ olarak bulunmuştur. Mevcut araştırmanın bulguları, literatürdeki diğer araştırmaların sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet ile psikolojik sağlamlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık bulunmuş; kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu saptanmıştır. Literatürde yer alan bazı araştırmalar da benzer şekilde erkeklerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Çelik vd., 2019; Erkoç ve Danış, 2020; Hoşoğlu vd., 2018; Kımtır, 2020; Toprak, 2014). Ancak bazı araştırmalarda bu sonucun aksine, kadın öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Demir ve Çifçi, 2020; Ergün, 2016; Seçim, 2020). Bu durum, cinsiyet faktörünün psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisinin araştırılan örnekleme ve bağlamsal değişkenlere göre değişebileceğini göstermektedir.

Araştırmada, öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüm ile psikolojik sağlamlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri, Hemşirelik bölümü öğrencilerinden daha yüksek bulunmuştur. Aydın ve

Egemberdiyeva'nın (2018) araştırmasında da rehberlik ve psikolojik danışmanlık bölümü öğrencileri ile diğer bölüm öğrencileri karşılaştırılmış ve anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Benzer şekilde, Akdeniz ve arkadaşlarının (2021) araştırmasında İletişim Fakültesi öğrencilerinin psikolojik sağlık düzeyleri, Eğitim Fakültesi ve Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, Arslan ve Ayas'ın (2014) İlahiyat, Psikoloji ve Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık öğrencileri ile yaptığı çalışmada anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir.

Araştırmada bölüme isteyerek gelen öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulguyu destekleyen doğrudan bir araştırmaya literatür taramasında ulaşılamamıştır; dolayısıyla bu sonuç özgün bir katkı sunmaktadır.

Katılımcıların uzun süre yaşadıkları yer ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında da anlamlı bir farklılık bulunmuştur. İlde yaşayan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeyleri, ilçede yaşayan bireylere göre daha yüksek saptanmıştır. Ancak Hoşoğlu ve arkadaşlarının (2018), Kımtır'ın (2020) ve Avcı Taşkiran'ın (2021) araştırmalarında bireylerin yaşadıkları yer ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Elde edilen sonuçlar, örneklem yapısı ve çalışmanın gerçekleştirildiği çevresel faktörlerin bulgular üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, sosyal aktiviteye katılım ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir farklılık olduğu bulunmuş; sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Avcı Taşkiran'ın (2021) doktora tezinde fiziksel aktivite sıklığı ile psikolojik sağlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Aydın ve arkadaşlarının (2019) serbest zamanlarda sosyal etkinliklere katılım üzerine yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Ulukan (2020) tarafından öğretmenler üzerinde yapılan araştırma da spor, egzersiz ya da fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Beşikçi ve arkadaşlarının (2021) çalışmasında fiziksel aktiviteye katılım ile psikolojik sağlık arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiş; benzer şekilde Demir ve Çifçi (2020) ile Düzen ve Yazıcılar Özçelik (2022) de egzersiz yapan bireylerin psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu bildirmiştir.

Araştırma sonucunda, sağlığa zararlı alışkanlıklar ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmış; bu tür alışkanlıklara sahip öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ancak literatürde yer alan bazı araştırmalarda sigara ve alkol kullanımı ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (Özdemir ve Adıgüzel, 2021; Polat Olca, 2023).

Son olarak, madde bağımlılığı hakkında eğitim alma durumunun psikolojik sağlamlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Eğitim alan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeylerinin eğitim almayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ancak bu bulguyla doğrudan ilişkili literatürde yeterli sayıda araştırmaya rastlanamamış ve mevcut bulgu özgün olarak değerlendirilmiştir.

5.4. Öğrencilerin Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeği Puanlarının Sosyodemografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

Bu araştırmada öğrencilerin Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeği toplam puan ortalaması $104,41 \pm 13,53$ olarak belirlenmiştir. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, Avan ve Nacar'ın (2023) adolesanlarla gerçekleştirdiği araştırmada Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeği toplam puan ortalaması $113,44 \pm 14,36$ olarak bulunmuştur. Aldemir ve Doğan'ın (2022) hemşirelik öğrencileri ile yürüttüğü araştırma da ise bu ortalamanın $98,10 \pm 0,68$ olduğu görülmektedir. Bu durum, farkındalık düzeylerinin çalışılan örneklemin özelliklerine göre değişebileceğini ve çevresel ya da eğitsel faktörlerin farkındalık üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir.

Araştırmada, öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Literatürdeki bulgulara bakıldığında, Tan ve Güneş'in (2024) spor bilimleri öğrencileriyle yaptığı araştırma da yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyleri ile madde bağımlılığı farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamış; ancak öğrencilerin bölümleri ile farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bekircan ve arkadaşlarının (2022) araştırma da ise yaş, cinsiyet ve sigara kullanımı ile madde bağımlılığı farkındalığı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirtilmiştir.

Aldemir ve Doğan'ın (2022) araştırma da öğrencilerin yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyleri ile farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken; birlikte yaşanan

yer ile madde bağımlılığı farkındalığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Literatürde, madde bağımlılığı konusunda eğitim alan bireylerin farkındalık düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmalar bulunmaktadır (Doğan ve Özmen, 2024; Karabulut vd., 2023).

5.5. Öğrencilerin BFÖ, GÖYÖ, KPSÖ, MBFÖ Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması

Araştırma bulgularına göre, BFÖ ile GÖYÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve zayıf düzeyde bir ilişki belirlenmiştir. Literatürdeki benzer çalışmalara bakıldığında, Altun Ekiz ve arkadaşlarının (2023) yürüttüğü araştırmada genel öz yeterlik ile bilinçli farkındalık arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Buna karşın, Yıldırım ve Atilla'nın (2020) çalışmasında öz yeterlik ile bilinçli farkındalık arasında zayıf ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Bu durum, bilinçli farkındalık düzeyi arttıkça bireylerin kendilerine olan güvenlerinin de yükseldiğini, ancak bu ilişkinin her zaman güçlü olmadığını ve bireysel farklılıklar ile çevresel etkenlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Araştırmada ayrıca BFÖ ile KPSÖ arasında da pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Literatürde, psikolojik sağlamlığın bilinçli farkındalıkla pozitif yönlü, orta düzeyde ve anlamlı bir şekilde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Yılmaz Halıcı ve Arıkan, 2024). Okan ve arkadaşlarının (2020) çalışmasında da bilinçli farkındalık ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Benzer biçimde, diğer araştırmalarda da bu iki değişken arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Çakıroğlu vd., 2023; Dilan Nar ve Çakmak Tolan, 2022). Bu sonuçlar, bilinçli farkındalığın bireylerin psikolojik sağlamlıklarını destekleyici bir faktör olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, BFÖ ile MBFÖ arasında pozitif yönlü ve zayıf düzeyde ilişki belirlenmiştir. Literatürde yapılan çalışmalarda ise farklı sonuçlar gözlenmektedir. Örneğin, Yönet Demirhan ve arkadaşlarının (2023) çalışmasında lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalıkları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Çay'ın (2019) araştırmasında internet bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Bu çelişkili bulgular, farkındalık düzeyinin bağımlılık türü ve bireyin gelişimsel özelliklerine göre değişkenlik gösterebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada, GÖYÖ ile KPSÖ arasında pozitif yönlü, anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Literatürde de psikolojik sağlamlık ile genel öz yeterlik inancı arasında anlamlı ve pozitif yönlü ilişkiler olduğu bildirilmektedir (Ateş ve Sağar, 2022; Can ve Cantez, 2018; Kılıç vd., 2020). Bu bulgu, bireyin kendine olan güveninin, zorluklarla baş etme kapasitesini artırabileceğine işaret etmektedir.

Son olarak, GÖYÖ ile MBFÖ arasında pozitif yönlü ve zayıf ilişki tespit edilmiştir. Bu bulgular, Akyol Güner ve arkadaşlarının (2022) sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik arasında negatif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyduğu çalışma ile örtüşmektedir. Bu sonuç, bağımlılık eğilimlerinin bireyin yeterlik algısı üzerinde olumsuz bir etkisi olabileceğini düşündürmektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuç

6.1.1. Öğrencilerin Sosyodemografik Özelliklerine İlişkin Sonuçları

- ✓ Öğrencilerin yaşları 18 ile 25 arasında değişmekte olup, yaş ortalaması 21,07'dir. Öğrencilerin %75,5'i kadınlardan oluşmaktadır. Öğrencilerin %27,3'ü dördüncü sınıf öğrencisidir ve %53,6'sı hemşirelik bölümünde öğrenim görmektedir.
- ✓ Öğrencilerin %74,5'i Kredi ve Yurtlar Kurumu'na ait yurtlarda kalmakta, %57,5'i ise yaşamının büyük kısmını il merkezlerinde geçirmiştir. Öğrencilerin %61,2'si gelirinin giderine eşit olduğunu belirtmiştir. %51,9'u düzenli olarak sosyal aktivitelere katılmaktadır. Annelerin %44,1'i, babaların ise %32,4'ü ilkokul mezunudur.
- ✓ Öğrencilerin %84'ünün sağlığa zararlı bir alışkanlığı bulunmamaktadır. Alışkanlığı olan öğrencilerin %75'i sigara kullanmaktadır. Öğrencilerin %60'ı madde bağımlılığı konusunda eğitim aldığını belirtmiştir.

6.1.2. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Bilinçli Farkındalık Ölçeğine İlişkin Sonuçları

- ✓ Yaş, cinsiyet ve sınıf düzeyi ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- ✓ Acil yardım ve afet yönetimi bölümü öğrencilerinin, hemşirelik öğrencilerine kıyasla daha yüksek bilinçli farkındalığa sahip olduğu saptanmıştır.
- ✓ Bölüm tercihini isteyerek yapan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.
- ✓ Yaşanılan yer (şu anki ve uzun süreli) ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- ✓ Gelir düzeyi ve ebeveyn eğitim durumu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.
- ✓ Sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir.

- ✓ Sağlığa zararlı alışkanlıklar ve madde bağımlılığı hakkında eğitim alma durumu ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır.

6.1.3. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Genel Öz Yeterlilik Ölçeğine İlişkin Sonuçları

- ✓ Yaş ve sınıf düzeyi ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- ✓ Erkek öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.
- ✓ Acil yardım ve afet yönetimi ile sağlık yönetimi öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri hemşirelik öğrencilerine kıyasla daha yüksektir.
- ✓ Arkadaşıyla birlikte kalan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri, KYK yurdunda ya da ailesiyle yaşayanlara göre daha yüksektir.
- ✓ Gelir düzeyi ve ebeveynlerin eğitim durumu ile öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır.
- ✓ Sosyal aktiviteye katılan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri daha yüksektir.
- ✓ Sağlığa zararlı alışkanlığı olan öğrencilerin ve madde bağımlılığı konusunda eğitim alan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri daha yüksektir.

6.1.4. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeğine İlişkin Sonuçları

- ✓ Yaş, cinsiyet, sınıf, kalınan yer, gelir düzeyi ve ebeveynlerin eğitim durumu ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.
- ✓ Erkek öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir.
- ✓ Hemşirelik öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeyleri, sağlık yönetimi ve acil yardım-afet yönetimi öğrencilerine göre daha düşüktür.
- ✓ Bölüm tercihini isteyerek yapan ve sosyal aktivitelere katılan öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir.
- ✓ İl merkezinde uzun süre yaşamış öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir.

- ✓ Sağlığa zararlı alışkanlığı olan ve madde bağımlılığı konusunda eğitim almış öğrencilerin psikolojik sağlamlık düzeyleri daha yüksektir.

6.1.5. Öğrencilerin Sosyodemografik Özellik ve Madde Bağımlılığı Farkındalığı Ölçeğine İlişkin Sonuçları

- ✓ Öğrencilerin sosyodemografik özellikleri ile madde bağımlılığı farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır.

6.2. Öneriler

- ✓ Öğrencilerin bilinçli farkındalık ve psikolojik sağlamlık düzeylerini artırmak amacıyla sosyal aktivitelere düzenli katılım sağlamaları teşvik edilmelidir.
- ✓ Öğrencilerin sağlığa zararlı alışkanlıklardan uzak durmaları için bilinçlendirme faaliyetleri planlanmalı ve uygulanmalıdır.
- ✓ Öğrencilere yaşam becerileri kazandırmaya yönelik eğitim programları geliştirilmelidir.
- ✓ Hemşirelik öğrencilerine yönelik psikososyal destek ve danışmanlık hizmetlerinin kapsamı ve erişilebilirliği artırılmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin ilgi ve yeteneklerine uygun bölüm tercihi yapmalarını desteklemek amacıyla kariyer danışmanlığı hizmetleri etkinleştirilmeli ve güçlendirilmelidir.
- ✓ Üniversiteler, öğrencilerin sosyal etkinliklere katılımını artırmak için ödüllendirici sistemler ve teşvik mekanizmaları geliştirmelidir.
- ✓ Madde bağımlılığı ile ilgili eğitimlerin yalnızca bilgi aktarımı ile sınırlı kalmayıp, etkileşimli ve davranış odaklı programların yapılması.
- ✓ Birinci ve ikinci sınıf öğrencilerine yönelik destekleyici farkındalık eğitimleri erken dönemde başlatılmalı ve sürekli olarak devam ettirilmelidir.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, H., Savtekin, G. & Köylü, İ.K. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumlarının, Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 36-52.
- Akkuş, D., Eker, F., Karaca, A., Kapısız, Ö. & Açıkgöz, F. (2016). Lise gençlerinde akran eğitimi programı madde bağımlılığını önlemede etkili bir model olabilir mi? *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*; 7(1):34-42.
- Aktaş, Y. (1997). Üniversite öğrencilerinin uyum düzeylerinin incelenmesi: Uzunlamasına bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 107-110
- Aktepe, İ. & Tolan, Ö. (2020). Bilinçli farkındalık: Güncel bir gözden geçirme. *Psikiyatri Güncel Yaklaşımlar*;12(4):534-61.
- Akyel, B. (2021). Madde kullanım bozukluğu olan ergenlerin ve sağlıklı kardeşlerinin çocukluk çağı travması, dayanıklılık ve yönetici işlevler açısından değerlendirilmesi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Madde Bağımlılığı Anabilim Dalı. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Akyol Güner, T., Demir, İ. & Erdem, S., (2022). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile akademik öz yeterlik ve yalnızlık arasındaki ilişki ve etkileyen faktörler. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi/Journal of Higher Education and Science*, 12(3), 508-518
- Aldemir, İ. & Doğan, S. (2022). Hemşirelik Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı Farkındalığı ve İyi Hallerinin Değerlendirilmesi. *IAAOJ : Health Sciences* . / 8 (1)
- Altundağ, F. (2021). Ergenlerde Madde Kullanım Bozukluğunun Madde Bağımlılığından Korunmada Ergenlerde Öz-Yeterlilik Ölçeği ve Anne- Baba Tutum Ölçeği ile Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Altun-Ekiz, M, Tunçel, M., & Tunçel, S. (2022). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda ve spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısı, genel öz yeterlik algısı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Psiko-Sosyal Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 63-76.
- Ameli, R. (2016). 25 Farkındalık dersi. (Z. Atalay ve K. Ögel, Çev.) Ankara: Nobel Yayınları.
- Arslan, G. (2016). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve psikolojik yardım alma istekliliği. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(2), 653-664.
- Arslan, F. & Ayas, T. (2014). Din ve Psikoloji Eğitimi Alan Öğrencilerin Psikolojik Sağlamlık ve Affedicilik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* . 38, 1-29
- Atalay, Z. (2019). Mindfulness-Bilinçli Farkındalık: Farkındalıkla Anda Kalabilme Sanatı. İstanbul: İnkılap Yayınevi.

- Ateş, B. & Sağar M. E. (2022). Psikolojik danışman adaylarında akademik başarının yordayıcısı olarak psikolojik sağlamlık, bilişsel esneklik ve öz-yeterlik. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24(1), 1-9
- Avan, H., & Nacar, D. (2023). Adölesanlarda madde bağımlılığı farkındalığının belirlenmesi. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 7(2), 89-97.
- Avcı Taşkıran, T.(2021). Üniversite Öğrencilerinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısı, Psikolojik Sağlamlık ve Saldırganlık Eğilimi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara
- Aydın, İ., Öncü, E., Akbulut, V. & Küçük Kılıç, S. (2019). Öğretmen Adaylarında Boş Zaman Sıkılma Algısı ve Psikolojik Sağlamlık İlişkisi. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. Cilt:21, Sayı:1
- Aydın, M. & Egemberdiyeva, A.(2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, Cilt 3, Sayı 1, s. 37-53
- Aydiner, B.B. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Amaçlarının Alt Boyutlarının Genel Öz-Yeterlik Yaşam Doyumu ve Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
- Aydoğdu, T. (2013). Bağlanma stilleri, başa çıkma stratejileri ile psikolojik dayanıklılık arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 11(2), 113-131.
- 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 Düşünme Eğilimleri İle Bilinçli Farkındalıkları Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi (Konya Örneği). *Toplum ve Sosyal Hizmet*. Cilt 29, Sayı 1
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bah, Y. M. (2018). Drug abuse among street children. *Mathews Journal of Case Reports*, 3 (1), 1-11.
- Bahar, A. (2018). Uyuşturucu Madde Kullanımının Nedenleri ve Bağımlılık Oluşum Sürecinde İletişimsel Yaklaşımların Rolü ve Önemi: Polis Kayıtları Üzerinden Olgusal Bir İnceleme. *Istanbul University Journal of Communication Sciences*. 55. 1-36.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior* New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman (Ed.). *Encyclopedia of Mental Health*. San Diego: Academic Press.4: 71-81

- Bandura, A. 1986. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. *Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.*
- Bayır, B. & Aylaz ,R. (2021). The effect of mindfulness-based education given to individuals with substance-use disorder according to self-efficacy theory on self-efficacy perception. *Appl Nurs Res.* 57: 151-354
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Bekircan, E., Ün, İ., İşcan Ayyıldız, N. & Usta G.(2022). Üniversite Öğrencilerinde Madde Bağımlılığı Farkındalığı Benlik Saygısı İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*;23(1):1-7
- Beşikçi, T., Emir, E., Özdemir, E. & Abay Beşikçi, E. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde bireylerin psikolojik sağlık düzeyleri ve rekreasyonda algılanan sağlık çıktılarının incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 447-458
- Bostancı, N., Yılmaz, S., Kutlu, Y., Aydelik, K., Demirel, N., Karaman, P., Oğuz, P. & Tekeli, S. (2015). İstanbul'da Bir Hemşirelik Yüksekokulu Öğrencileri Arasında Sigara, Alkol ve Yasal Olmayan Maddeleri Kullanım Yaygınlığı. *Florence Nightingale Journal of Nursing*, 13 (55), 113-125.
- Brach, T. (2012). *True refuge: Finding peace and freedom in your own awakened heart.* Bantam Books.
- 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, 822- 848.
- Brown, K. W. & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science And Practice*, 11(3), 242- 248.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-37.
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M. & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023–1033.
- Can, M. & Cantez, K.E. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Mutluluk, Psikolojik Sağlık ve Öz Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişki. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*. Yıl 4 Sayı 2 - Aralık 2018 (61-76)
- Carver, C. S. (1998). Resilience and thriving: Issues, models, and linkages. *Journal of Social Issues*, 54, 245- 266.
- Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L. & Jones, F. (2014). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help? a systematic review and meta-analysis of

- mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical psychology review*, 34(2), 118–129.
- Cengiz, R., Serdar, E. & Konuk, B. (2016). Üniversite öğrencilerinin bilinçli farkındalık ve girişimcilik düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 2 (4), 1320-1328
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian prairie city: A multivariate analysis. *Social Indicators Research*, 70, 139-150.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82.
- Coşkun, F., Özçırpıcı B, Özgür S. (2019). Gaziantep Üniversitesi merkez kampüsündeki lisans öğrencilerinde alkol ve madde kullanma durumu. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 11, 143-147.
- Çakıroğlu, S., Yavuz, E. & Arpacıoğlu, S. (2023). Sınav Kaygısı ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkide Bilinçli Farkındalığın Aracı Rolü. *J Cogn Behav Psychother Res*; 12(1), 10-18.
- Çay, E. (2019). Ergenlerde İnternet Bağımlılığının Sosyal Duygusal Sağlık Ve Bilinçli Farkındalık Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Çelik, N., & Öztürk, H. (2020). Sağlık bilimleri fakültesi öğrencilerinin stres düzeyleri ile başa çıkma tarzları. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*, 12(1), 15–22.
- Çelik, O.B., Tekkursun Demir, G., İlhan, E.L., Cicioğlu, H.İ. & Esentürk, O.K. (2019). Sporcu ergenlerde psikolojik sağlamlık. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (2), 296-303.
- Dankı, D., Dilbaz, N., Okay, T., Açıkgöz, Ç., Erdinç, I. B., & Telci, Ş. (2005). Madde kullanımına bağlı gelişen psikotik bozuklukta atipik antipsikotik tedavisi: bir gözden geçirme. *Journal of Dependence*, 6, 136-141.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J., Datta, B., Donald, J. N., Hong, K. & Galante, J. (2020). Mindfulness-based interventions for university students: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384-410.
- Dean, S., Foureur, M., Zaslawski, C., Newton-John, T., Yu, N. & Pappas, E. (2017) The effects of a structured mindfulness program on the development of empathy in healthcare students. *Nursing Plus Open*.3:1-5.
- Demir, A. & Çifçi, F. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersizin Lise Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Spormetre-The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 18(3), 2020, 169-179
- Deniz, T. (2024). Hemşirelik Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalığın Bilişsel Esneklik ve Özyeterlilik Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Gülhane Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara

- Di Pierdomenico, E. A., Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017). Mindfulness correlates with stress and coping in university students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.
- Dilan Nar, S & Çakmak Tolan, Ö. (2022). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Duygusal İstismar İle Psikolojik Sağlamlık Ve Bilinçli Farkındalık Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Uluslararası Anadolu Sosyal Bilimler Dergisi*. Cilt: 6 Sayı: 1
- Dizen, M., Berenbaum, H. & Kerns, J. (2005). Emotional awareness and psychological needs. *Cognition and Emotion*.19(8), 1140–1157.
- Doğan, E. & Özmen, N. (2024). Öğretmen Adaylarının Madde Bağımlılığı Farkındalıkları İle Psikolojik Sağlamlıkları Arasındaki İlişki. *Journal of History School*, 70, 1738-1763.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 93-102.
- Duman, A., Çerkezoğlu, H., & Gülen, S. (2024). Üniversite Öğrencilerinin Madde Kullanımına Yönelik Farkındalık Düzeylerinin Güçlendirilmesi. *Current Addiction Research*.8(2): 10-13.
- Dumas, L.G. & Hennessey, M.B. (1999) The Varied Roles of Community Health nursing In E.H. Janice, E.S. Phyllis, Community Health Nursing,
- Düzen, A. Ç., & Yazıcılar Özçelik, İ. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 176-191.
- Efendioğlu, N. (2024). Madde Kullanım Bozukluğu Tanılı Hastaların Çocukluk Çağı Travmaları, Manevi Yönelimleri ve Psikolojik Esnekliklerinin Tedavi Motivasyonu ve Öz Yeterliliklerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Gaziantep
- Eker, F., Akkuş, D., & Kapısız, Ö. (2013). Ergenler İçin Madde Bağımlılığından Korunma Öz-Yeterlik Ölçeği'nin Geliştirilmesi ve Psikometrik Değerlendirilmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*.4(1):7-12.
- Ekinci, M., Altun, Ö.Ş. & Can, G. (2013) Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılabilirlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *J Psy Nurs*. 4(2):67-74.
- Erdamar, G. & Kurupınar, A. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın İli örneği. *Sosyal Bilimler Dergisi*; 16(2):65-84.
- Erdem, G., Eke, C., Ögel, K. & Taner, S. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaş özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*.7:111-6.
- Ergün, O. (2016). Ergenlerde Duygusal Zekâ Özellikleri ile Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul
- Erikson, E. H. (1968). Identity: Youth and Crisis. W.W. Norton & Company.

- Erkan, S., Özbay, Y., Cihangir-Çankaya, Z., & Terzi, Ş. (2012). Üniversite öğrencilerinin yaşadıkları problemler ve psikolojik yardım arama gönüllükleri. *Eğitim ve Bilim*, 37(164), 94- 107.
- Erkoç, B. & Danış, M.Z. (2020). Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlık düzeylerinin tespit edilmesine yönelik bir araştırma. *Kırklareli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(1), 34-42.
- Esen, M., Çil, E., & Çetinkaya, İ. (2023). “Üniversite Tercih Süreçlerini Etkileyen Faktörler Bağlamında Ebeveynlik Tarzı ve Bilinçli Farkındalık İlişkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma”, *International Journal of Entrepreneurship and Management Inquiries, Özel Sayı 2*, 36- 57
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and psychotherapy* (pp. 3–27). New York: Guilford Press.
- Ghanizadeh, A., Makiabadi, H. & Navokhi, S. A. (2019). Relating EFL university students' mindfulness and resilience to self-fulfillment and motivation in learning. *Issues in Educational Research*, 29(3), 695-719.
- Görgülü, R. S., Yıldırım, M., & Kalkan, M. (2021). Mindfulness ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide öz-anlayışın aracı rolü. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 24, 157–165.
- Greene, R. (2002). Human behavior theory: A resilience orientation. R. Greene (Eds.). *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research*. Washington
- Gül, İ. & Adıgüzel, O. (2015). Sağlık Kurumları Yöneticiliği Lisans Bölümü Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Cilt: 8 Sayı: 36
- Gürkan, U. (2006). Grupla psikolojik danışmanın üniversite öğrencilerinin yılmazlık düzeyine etkisi. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye.
- Gürkan, U., & Hamarta, E. (2010). Üniversite öğrencilerinde psikolojik sağlamlık ve bazı değişkenlerle ilişkisi. *Eğitim ve Bilim*, 35(157), 160-170.
- Gürol, A., Altunbaş, S., & Karaaslan, N. (2010). Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları ve Epistemolojik İnançları Üzerine Bir Çalışma. *e-Journal of New World Sciences Academy* . Volume: 5, Number: 3
- Heidari, M., Ebrahimi, P., & Eghbali, M. (2016). Self-efficacy and clinical performance of nursing students. *Journal of Advances in Medical Education & Professionalism*, 4(4), 176–180.
- Horzum, M. B. & Çakır, Ö. (2009). Çevrim içi teknolojilere yönelik öz-yeterlilik algısı ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1327-1356
- Hoşoğlu, R., Fırıncı Kodaz, A., Yılmaz Bingöl, T. & Vural Batık, M.(2018). Öğretmen Adaylarında Psikolojik Sağlamlık. *Uluslararası Toplum Araştırma Dergisi*. Cilt:8 Sayı:14

- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdmann-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N. & Yokozuka, N.(2000). Stress at College: Effects on Health Habits, Health Status and Self-Esteem. *College Student Journal*, 34 (2), 217 – 228.
- Hunter A.J. & Chandler G.E. (1999). Adolescent resilience. *Image: Journal of Nursing Scholarship* (Third Quarter) 1999; 31: 243-247.
- Johnson, B. (2008). Teacher-students relationships which promote resilience at school: a micro-level analysis of students' views. *British Journal of Guidance & Counseling*, 36(4), 385-398.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Clinical Handbook of Mindfulness*. Netherland: Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. New York, Bantam Dell Publishing.
- Karabulut, D., Kara, Y., Karabulut, Ö. M. & Şahin, İ.(2023). Öğretmenlerin Madde Bağımlılığına Yönelik Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Yıl: 11, Sayı: 140, S. 239-253
- Karaduman, B., & Emrahoğlu, N. (2011). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Bazı Değişkenler Açısından Fen Öğretimi Öz-Yeterlik İnanç Düzeylerinin ve Sonuç Beklentilerinin İncelenmesi Üzerine Bir Arattırma. *Türk Fen Eğitimi Dergisi*, 8(3), 69-79.
- Kararımak, Ö. (2006). Psikolojik Sağlamlık, Risk Faktörleri ve Koruyucu Faktörler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 26(3), 129–142
- Kashdan, T. B., Barrett, L. F. & McKnight P. E. (2015). Unpacking emotion differentiation: Transforming unpleasant experience by perceiving distinctions in negativity. *Current Directions in Psychological Science*, 24(1), 10-16.
- Keskin, G.Ü. & Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7, 92–99.
- Kılıç, N., Mammadov, M., Koçhan, K., & Aypay, A. (2020). Üniversite öğrencilerinde genel öz yeterlik inancı ve beden imajının psikolojik sağlamlık düzeyini yordama gücü. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35(4), 904-914.
- Kılınç, M. (2017). Psikolojik İyi Oluşun Yordayıcıları Olarak Öz-Yeterlik ve Etkileşim Kaygısı. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, Yıl: 4, Sayı: 13, s. 207-216
- Kımtır, N.(2020). Covid-19 Günlerinde Bireylerin Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*. Özel Sayı;574-605
- Koçak Özcan, E. (2024). Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Yordamada Bilinçli Farkındalık, Öz-Duyarlık ve Yaşam Doyumunun Rolü.

- Yüksek Lisans Tezi. Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Bilim Dalı. Kocaeli
- Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal çerçeve tedavi yaklaşımları ve ilgili araştırmalar. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*. 35, 185–197.
- Köktaş, N.Ç. & Yiğitoğlu, G.T. (2024). Üniversite öğrencilerinin madde bağımlılığına ilişkin farkındalıkları ve internete yönelik tutumları: Bir oturumluk eğitim programının etkisi var mı? *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 7(1), 187-195
- Köse, E. Ö., Gül, Ş., ve Keskin, B. (2017). Ortaöğretim Öğrencilerinin Madde Bağımlılığı İle İlgili Farkındalık ve Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 8-15.
- Krasnoff, L. (2012). The role of resilience in successful transition to higher education. *Journal of College Student Development*, 53(6), 842-847.
- Luszczynska, A., Gutie Rrez-Don, A.B.& Schwarzer, R. (2005). General Self-Efficacy in Various Domains of Human Functioning: Evidence From Five Countries. *International Journal of Psychology*. 40(2): 80–9.
- Mackenzie, C., Poulin, P. & Seidman-Carlson, R. (2006). A brief mindfulnessbased stress reduction for nurses and nurse aides. *Applied Nursing Research* 1. 9(2), 105-109.
- Malkoç, A. & Yalçın, İ. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university studentss. *Turkish Psychological Counse ling and Guidance Journal*. 5(43), 35-43
- Marat, D. (2003). Assessing self-efficacy and agency of secondary school students in a multi-cultural context: Implications for academic achievement. *In Proceedings of the New Zealand and Australian Association for Research in Education Conference*, Auckland, 18, 2008.
- Mashedier, J., Fjorback, L. & Parsons, C. E. (2020). "I am getting something out of this, so I am going to stick with it": supporting participants' home practice in Mindfulness-Based Programmes. *BMC psychology*. 8(1), 91.
- Masten A.S. & Gewirtz A.H. (2006). Resilience in development: the importance of early childhood. RE In: Tremblay RG, Barr RDV Peters, editors. *Encyclopedia on early childhood development*. 2006.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in development. S. R. Snyder ve S. J. Lopez (Eds.) *The handbook of positive psychology*. England: *Oxford University Press*.
- Masten, A.S. & Coatsworth, J.D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: lessons from research on successful children. *American Psychologist*. 53: 205-220

- Matchim, Y., Armer, J.M. & Stewart, B.R. (2011). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on health among breast cancer survivors. *West J Nurs Res*, 33:996-1016.
- Moss, H.B., Chen, C.M. & Yi ,H. (2014). Early adolescent patterns of alcohol, cigarettes, and marijuana polysubstance use and young adult substance use outcomes in a nationally representative sample. *Drug Alcohol Depend.* 136:51–62
- Neff, K., Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. Editors: OSTAFIN BD, ROBINSON MD, MEIER BP, Handbook of Mindfulness and Self-Regulation. First Edition, Springer, New York, pp: 121-137.
- Ninivaggi, F.J. (2019) Learned Mindfulness: Physician Engagement and MD Wellness. Oxford, UK, Academic Press.
- Oğuz, F. & Öğretir Çelik, A. D.(2018). Ergenlerde algılanan anne baba tutumu ile madde bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.11(58):535- 543.
- Ozer, E. M., & Bandura, A. (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (3), 472-486.
- Özdemir, N. & Adıgüzel, V. (2021). Sağlık Çalışanlarında Sosyal Zekâ, Benlik Saygısı Ve Psikolojik Sağlamlık Arasındaki İlişki ve Etkileyen Faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*; 12(1):18-28
- Özer, E. (2016). Temel benlik değerlendirmesi, başa çıkma stratejileri ve psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies*, 11(14), 587-606.
- Özkan, M. S. (2021). Psikolojik Sağlamlık Odaklı Psiko-Eğitim Programının Bir Grup yetişkinin Psikolojik Sağlamlık, Duygusal Zekâ ve Toplumsal İlgi Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Bursa.
- Özmen, F., & Yavuz, F. (2021). Üniversite öğrencilerinin madde bağımlılığına ilişkin farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 8(3), 202–218.
- Özpulat, F. (2016). Öz Yeterlilik Düzeyi ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Arasındaki İlişki. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 5(3): 37-44
- Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenilirliği. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-35.
- Özyeşil, Z. (2011). Öz anlayış ve bilinçli farkındalık. Ankara: Maya Akademi.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş. ve Deniz, M. E. (2011). Bilinçli Farkındalık Ölçeği'ni Türkçeye Uyarlama Çalışması. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 224-235.
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*, Cilt:66, ss.543-578.
- Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: a review of the literature. *Reading and Writing Quarterly*, 19, 139-158.

- Polat Olca, S. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Ruh Sağlığı Okuryazarlığı ve Psikolojik Sağlamlık Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 12(1): 118 – 126
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B. & Xu Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33, e100213.
- Sarı, İ., Yenigün, Ö., Altıncı, E.E. & Öztürk, A. (2012). Temel Psikolojik İhtiyaçların Tatmininin Genel Öz Yeterlik Ve Sürekli Kaygı Üzerine Etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü Örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IX (4) 149-156
- Schulenberg, S. E., & Maggs, J. L. (2002). A developmental perspective on alcohol use and heavy drinking during adolescence and the transition to young adulthood. *Journal of Studies on Alcohol, Supplement*. 14, 54–70.
- Schwarzer, R. & Fuchs, R. (1995). Self-efficacy and health behaviors. In: Conner M, Norman P, editor. Predicting Health Behavior: Research and Practice with Social Cognition Models. Buckingham: Open University Press. trochim.
- Schwarzer, R. & Warner, L. M. (2013). Perceived self-efficacy and its relationship to resilience. (Ed: S. Prince-Embury ve D. H. Saklofske). Resilience in children, adolescents, and adults translating research into practice, New York: Springer Science+Business Media.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston (Eds.), Measures in Health Psychology: A User's Portfolio. Causal and Control Beliefs (pp. 35-37). Windsor: Nfer-Nelson.
- Seçim, G. (2020). Bilişsel Esneklik ve Duygu Düzenleme Özelliklerinin Psikolojik Sağlamlık Üzerine Etkisi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*. Cilt 18, Sayı 2, 505-524
- Senemoğlu, N. (1998). Gelişim Öğrenme ve Öğretim-Kuramdan Uygulamaya, Ankara: Ertem Matbaacılık
- Sezen, M. F., Murat, M. (2018). Ergenlerde akran zorbalığı, internet bağımlılığı ve duygusal zekâ düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 160-182.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2008). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology*, 2(2), 105–115.
- Siegel, J. D. (2010). The Mindful Nyanaponika Therapist. New York: W. W. Norton & Company, Inc.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200
- Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back: A neglected personal resource?. *Journal of Positive Psychology*, 5, 166-176.

- Suzuki, S. (1970). *Zen Mind, Beginner's Mind*. New York: Weatherhill.
- Şahin, A. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile yaşam doyumu ve iyi oluş arasındaki ilişkiler. *Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (8), 151- 176.
- Şahin, D. (2014). Öğretmelerin öz duyarlıklarının psikolojik sağlamlık ve yaşam doyumu açısından incelenmesi. (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon, Türkiye.
- Şahin, G. (2016). Hemşirelik Öğrencilerinde Psikolojik Sağlamlığın Öz Yeterlik, Sosyal Destek ve Etkili Baş Etme ile İlişkisinde Algılanan Stresin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul
- Şahin, Ş. & Özçelik, Ç. Ç. (2016). Ergenlik dönemi ve sosyalleşme. *Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi*. 5(1):42-49
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023). *Bağımlılıkla Mücadele Strateji Belgesi 2023–2028*.
- Tabachnick, B.G., & Fidell, L.S., (2013). *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.), Pearson, Boston.
- Tan, Ç. & Güneş, H. (2024). Spor bilimleri öğrencilerinin madde bağımlılığı farkındalık ve bilgi düzeylerinin incelenmesi (Fırat Üniversitesi Örneği). *The Journal of Social Sciences*. 69, 101-113
- Tektaş Soy, İ. & Kocataş, S. (2020). Madde bağımlılığı tanısı almış bireylerde benlik saygısı ve soyal dışlanma algıları arasındaki ilişki. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 36(2), 73-86
- Tırışkan, M., Onnar N., Çetin Y.A. & Cömert, I.T. (2015). Madde bağımlılığında nüksü önlemede bilinçli farkındalığın önemi: Bir derleme çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 2: 123-142
- Tilim, E. & Murat, M. (2019). Ergenlerde madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlilikle akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 929-955.
- Toprak, H. (2014). Ergenlerde Mutluluk ve Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Psikolojik Sağlamlık ve Psikolojik İhtiyaç Doyumu. Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Sakarya
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic Nursing Practice*, 18, 3–8.
- Uluğ, B.D. (2021). Bağımlılık Tedavisine Genel Bir Bakış. M. Öztürk, K. Ögel, C. Evren, R. Bilici (Ed.), *Bağımlılık Tanı, Tedavi, Önleme içinde* (ss. 343-357). İstanbul: Yeşilay Yayınları.
- Ulukan, M. (2020). Öğretmenlerin Mutluluk ile Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*. Cilt: 13 Sayı: 73

- United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC). (2023). *World Drug Report 2023*. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2023.html>
- Uysal, İ. (2013). Akademisyenlerin Genel Öz-Yeterlik İnançları: AİBÜ Eğitim Fakültesi Örneği. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 144-151
- Van Gils, Y., Dom G., Dierckx, E., Van Alphen, S. P. J., & Franck ,E. (2021). Resilience, depression and anxiety and hazardous alcohol use behavior among community dwelling older adults. *Ageing & Mental Health*, 26(1), 56-64.
- Wang, Y., & Chen, X. (2015). Stress and alcohol use in rural Chinese residents: A moderated mediation model examining the roles of resilience and negative emotions. *Drug and alcohol dependence*, 155, 76-82.
- Witek-Janusek, L., Albuquerque, K., Chroniak, K.R., Chroniak, C., Durazo, R. & Mathews, H.L. (2008) Effect Of Mindfulness Based Stress Reduction On Immune Function, Quality Of Life And Coping In Women Newly Diagnosed With Early Stage Breast Cancer. *Brain Behav Immun*, 22:969-981.
- World Health Organization. (2018). *International Classification of Diseases 11th Revision (ICD-11)*. Geneva: World Health Organization.
- Yalım, D. (2007). First Year College Adjustment: The Role of Coping, Ego Resiliency, Optimism and Gender. Üniversite Öğrencilerinin Uyumu: Psikolojik Sağlık, Başa Çıkma, İyimserlik ve Cinsiyetin Rolü. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Yıldırım, F. & İlhan, İ.Ö. (2010). Genel Öz-yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.21(4): 301-8
- Yıldırım, G. & Atilla, G. (2020). Öz Yeterliliğin Bilinçli Farkındalık ve Benlik Saygısına Etkisi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21(1), 59-84
- Yıldırım, İ. (2015). Revised version of physical education teachers' self-efficacy scale. *Journal of Human Sciences*, 12(1), 870-886.
- Yıldız, D., & Karaman, M. A. (2020). Öz yeterlik ve akademik motivasyonun üniversite öğrencilerinde psikolojik dayanıklılık üzerindeki yordayıcı rolü. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 16(2), 201–216.
- Yıldız, M., Topbaş, M., & Doğan, N. (2017). Üniversite öğrencilerinin madde kullanımına ilişkin bilgi, tutum ve davranışları. *Türkiye Halk Sağlığı Dergisi*, 15(1), 25-36.
- Yılmaz Halıcı, Ö. & Arıkan, S. (2025). Yetişkinlerde psikolojik dayanıklılık ile bilinçli farkındalık, duygu düzenleme ve sıkıntıya dayanma arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *HUMANITAS - Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(25), 430-454.
- Yılmaz Börekçi, D., İşeri Say, A., Kabasakal, H. & Rofcanin, Y. (2014). The Quality of Relationships with Alternative Suppliers: The Role of Supplier Resilience and

Perceived Benefits in Supply Networks. *Journal of Management and Organization*, 20(6), 808-831

Yönet Demirhan, C., Cırcır, O., Aydemir, M., Balcı, H., Can, H. R., & Gökce, Z. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ile bilinçli farkındalık arasındaki ilişkide duygu düzenlemenin aracı rolünün incelenmesi. *Millî Eğitim Dergisi*, 52 (239), 1875-1896

Zimmerman, B. J. (2000). Self-efficacy: An essential motive to learn, *Contemporary Educational Psychology*.



EKLER

Ek-1 AYDINLATILMIŞ ONAM

BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAY FORMU



11/ 12 /2023

“Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık İle Madde Bağımlılığı Farkındalığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” isimli bir proje/araştırmada yer almak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma, araştırma amaçlı olarak yapılmaktadır. Proje/Araştırmaya katılma konusunda karar vermeden önce Proje/Araştırma'nın neden ve nasıl yapıldığını, sizinle ilgili bilgilerin nasıl kullanılacağını, Proje/Araştırma'nın neler içerdiğini, olası yararlarını, risklerini ve rahatsızlıklarını bilmeniz önemlidir. Lütfen aşağıdaki bilgileri dikkatlice okumak için zaman ayırın. Proje/Araştırma hakkında tam olarak bilgi sahibi olduktan sonra ve sorularınız cevaplandıktan sonra eğer katılmak isterseniz sizden bu formu imzalamanız istenecektir.

a. Proje/Araştırma'nın amaçları ve dayanağı nelerdir, benden başka kaç kişi bu Proje/Araştırmaya katılacak?

b. Bu Proje/Araştırmaya katılmalı mıyım?

Bu Proje/Araştırmada yer alıp almamak tamamen size bağlıdır. Eğer katılmaya karar verirsiniz bu yazılı bilgilendirilmiş olur formu imzalanmak için size verilecektir. Şu anda bu formu imzalarsanız bile istediğiniz herhangi bir zamanda bir neden göstermeksizin Proje/Araştırmayı bırakmakta özgürsünüz.

c. Bu Proje/Araştırmaya katılırsam beni neler bekliyor?

d. Proje/Araştırma'nın olası riskleri ve yan etkileri nelerdir, göreceğim olası bir zarar durumunda ne yapılacak?

Bu başlık altında aşağıdaki bilgiler yer almalıdır:

- Görülebilecek komplikasyonlar
- Ortaya çıkabilecek komplikasyonların tedavi edilebilirliği
- Proje/Araştırmadan dolayı katılımcının göreceği olası bir zararda veya yan etkide bunun sorumluluğunun ve giderilmesi için gerekli her türlü tıbbi müdahalenin yapılacağını; bu konudaki tüm harcamaların üstlenileceğini belirtiniz.
- Muhtemel zarar durumunda gönüllünün veya yakınının bilgi için ilişki kuracağı kişinin ismini veriniz.

e. Proje/Araştırmada yer almamın yararları nelerdir?

f. Bu Proje/Araştırmaya katılmamın maliyeti nedir? (Bu bölüm aynen korunacaktır)

Proje/Araştırmaya katılmakla parasal yük altına girmeyeceksiniz ve size de herhangi bir ödeme yapılmayacaktır.

g. Kişisel bilgilerim nasıl kullanılacak? (Bu bölüm aynen korunacaktır)

Proje/Araştırmadaki araştırmacılar; kişisel bilgilerinizi, fotoğraflarınızı araştırmayı ve istatistiksel analizleri yürütmek için kullanacaktır ancak kimlik bilgileriniz ve fotoğraflarınız çalışma boyunca-sonrasında araştırmacılar tarafından gizli tutulacaktır. Proje/Araştırma'nın sonunda, bu bilgiler hakkında bilgi istemeye hakkınız vardır. Proje/Araştırma sonuçları Proje/Araştırma bitiminde uluslararası veya dünya çapında tıbbi literatürde yayınlanabilecektir ancak kimliğiniz ve fotoğraflarınız izinsiz açıklanmayacak ve yayınlanmayacaktır.

h. Daha fazla bilgi, yardım ve iletişim için kime başvurabilirim?

Proje/araştırma ile ilgili bir sorunuz olduğunda ya da çalışma ile ilgili ek bilgiye gereksiniminiz olduğunuzda aşağıdaki kişi ile lütfen iletişime geçiniz.

ADI: Arzu YÜKSEL

GÖREVİ : Doç. Dr.

TELEFON:

ADI: Gülsüm Beyza CEYLAN

GÖREVİ: Yüksek Lisans öğrencisi

TELEFON:

(Katılımcının/Deneğin Beyanı)

Sağlık Bilimleri Fakültesi'nden, Arzu YÜKSEL ve Gülsüm Beyza CEYLAN tarafından bir Proje/Araştırma yapılacağı belirtilerek bu Proje/Araştırma ile ilgili yukarıdaki bilgiler bana aktarıldı ve ilgili metni okudum. Bu bilgilerden sonra böyle bir Proje/Araştırmaya “katılımcı” olarak davet edildim.

Proje/Araştırmaya katılmam konusunda zorlayıcı bir davranışla karşılaşmış değilim. Proje/Araştırma'nın yürütülmesi sırasında herhangi bir neden göstermeden Proje/Araştırmadan çekilebilirim. *(Ancak araştırmacıları zor durumda bırakmamak için Proje/Araştırmadan çekileceğimi önceden bildirmemim uygun olacağının bilincindeyim)*. Ayrıca tıbbi durumuma herhangi bir zarar verilmemesi koşuluyla araştırmacı tarafından Proje/Araştırma dışı da tutulabilirim.

Proje/Araştırma için yapılacak harcamalarla ilgili herhangi bir parasal sorumluluk altına girmiyorum. Bana da bir ödeme yapılmayacaktır.

İster doğrudan, ister dolaylı olsun Proje/Araştırma uygulamasından kaynaklanan nedenlerle meydana gelebilecek herhangi bir sağlık sorununun ortaya çıkması halinde, her türlü tıbbi müdahalenin sağlanacağı konusunda gerekli güvence verildi. (Bu tıbbi müdahalelerle ilgili olarak da parasal bir yük altına girmeyeceğim).

Bana yapılan tüm açıklamaları ayrıntılarıyla anlamış bulunmaktayım. Bu koşullarla söz konusu Proje/Araştırmaya kendi rızamla, hiç bir baskı ve zorlama olmaksızın, gönüllülük içerisinde katılmayı kabul ediyorum.

İmzalı bu form kâğıdının bir kopyası bana verilecektir.

Katılımcı

Adı, soyadı :

Adres :

Tel : İmza : Tarih :/...../.....

Görüşme tanığı

Adı, soyadı :

Adres :

Tel : İmza : Tarih :/...../.....



Ek-2 ÖĞRENCİ BİLGİ FORMU

1. Yaşınız:.....

2. Cinsiyetiniz ()Kadın ()Erkek

3. Sınıf: ()1.sınıf ()2.sınıf ()3.sınıf ()4. Sınıf

4. Öğrenim gördüğünüz bölüm:

()Hemşirelik ()Sağlık Yönetimi ()Acil Yardım ve Afet Yönetimi

5. Bölümünüze isteyerek mi geldiniz? ()Evet ()Hayır

6. Nerede kalıyorsunuz?

()Kredi Yurtlarında ()Özel Yurt ()Ailemle ()Arkadaşlarımla evde

7. En uzun yaşadığınız yer? ()İl ()İlçe ()Köy/Kasaba

8. Ailenizin gelir durumunu nasıl değerlendirirsiniz?

() Gelir Giderden Fazla () Gelir Gidere Eşit () Gelir Giderden Az

9. Sürdürdüğünüz sosyal aktiviteleriniz var mı? ()Evet ()Hayır

10. Annenizin eğitim durumu? ()Üniversite ()Lise ()Ortaokul

()İlkokul ()Okur Yazar ()Okur Yazar Değil

11. Babanın eğitim durumu? ()Üniversite ()Lise ()Ortaokul

()İlkokul ()Okur Yazar ()Okur Yazar Değil

12.Sağlığınıza zararlı alışkanlıklarınız var mı?

() Evet (Lütfen belirtiniz) () Hayır

13.Madde bağımlılığı hakkında eğitim aldınız mı? () Evet () Hayır

14. Cevabınız evet ise bu bilgiyi nereden edindiniz?

()İnternet araştırması ()Geleneksel Medya (Gazete, TV vb.)

()Sosyal Medya (Facebook, Twitter, Instagram vb.) ()Arkadaş

()Eğitim ()Diğer (Açıklayınız)_____

Ek-3 BİLİNÇLİ FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	Her zaman	Çoğu zaman	Bazen	Nadiren	Oldukça seyrek	Hiçbir zaman
1. Belli bir süre farkında olmadan bazı duyguları yaşayabilirim.	1	2	3	4	5	6
2. Eşyaları özensizlik, dikkat etmeme veya başka bir şeyleri düşündüğüm için kırarım veya dökerim.	1	2	3	4	5	6
3. Şu anda olana odaklanmakta zorlanırım.	1	2	3	4	5	6
4. Gideceğim yere, yolda olup bitenlere dikkat etmeksizin hızlıca yürüyerek gitmeyi tercih ederim.	1	2	3	4	5	6
5. Fiziksel gerginlik ya da rahatsızlık içeren duyguları, gerçekten dikkatimi çekene kadar fark etmeme eğilimim vardır.	1	2	3	4	5	6
6. Bir kişinin ismini, bana söylendikten hemen sonra unuturum.	1	2	3	4	5	6
7. Yaptığım şeyin farkında olmaksızın otomatiğe bağlanmış gibi yapıyorum.	1	2	3	4	5	6
8. Aktiviteleri gerçekte ne olduklarına dikkat etmeden acele ile yerine getiririm.	1	2	3	4	5	6
9. Başarmak istediğim hedeflere öyle çok odaklanırım ki o hedeflere ulaşmak için şu an ne yapıyor olduğumun farkında olmam.	1	2	3	4	5	6
10. İşleri veya görevleri ne yaptığımın farkında olmaksızın otomatik olarak yaparım.	1	2	3	4	5	6
11. Kendimi bir kulağımla birini dinlerken; aynı zamanda başka bir şeyi de yaparken bulurum.	1	2	3	4	5	6
12. Gideceğim yerlere farkında olmadan gidiyor, sonra da oraya neden gittiğime şaşırıyorum.	1	2	3	4	5	6
13. Kendimi gelecek veya geçmişle meşgul bulurum.	1	2	3	4	5	6
14. Kendimi yaptığım işlere dikkatimi vermemiş bulurum.	1	2	3	4	5	6
15. Ne yediğimin farkında olmaksızın atıştırıyorum.	1	2	3	4	5	6

Ek-4 GENEL ÖZ YETERLİLİK ÖLÇEĞİ

	Tamamen yanlış	Biraz doğru	Orta düzeyde doğru	Tamamen doğru
1.Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözmenin bir yolunu daima bulabilirim.				
2.Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim.				
3.Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır.				
4.Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğimi inanıyorum.				
5.Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum.				
6.Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim.				
7.Baş etme gücüne güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim.				
8.Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözüm yolu bulabilirim.				
9.Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözüm düşünebilirim.				
10.Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim.				

Ek-5 KISA PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK ÖLÇEĞİ

	Hiç uygun değil	Uygun değil	Biraz uygun	Uygun	Tamamen uygun
1. Sıkıntılı zamanlardan sonra kendimi çabucak toparlayabilirim.					
2. Stresli olayların üstesinden gelmekte güçlük çekerim.					
3. Stresli durumlardan sonra kendime gelmem uzun zaman almaz.					
4. Kötü bir şeyler olduğunda bunu atlatmak benim için zordur.					
5. Zor zamanları çok az sıkıntıyla atlatırım.					
6. Hayatımdaki olumsuzlukların etkisinden kurtulmam uzun zaman alır.					

Ek-6 MADDE BAĞIMLILIĞI FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1.Kullanmak için uyuşturucu veya uyarıcı madde satın alan, kabul eden veya bulunduran kişi, hapis cezası ile cezalandırılır.					
2.Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri imal, ithal veya ihraç eden kişi, hapis veya para cezası ile cezalandırılır.					
3.Uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri satan, satışa arz eden, başkalarına veren, sevk eden, nakleden, depolayan, kabul eden, bulunduran kişi, hapis veya para cezası ile cezalandırılır.					
4.Çevremizdeki bireyleri uyuşturucu maddeleri kullanmaması konusunda uyarmak gerekir.					
5.YEŞİLAY'ın ne iş yaptığını biliyorum.					
6.Uyuşturucu madde kullanan bireylerin iyiliği için onlara yardım edebilecek kişilerle bağlantı kurulmalıdır.					
7.Geçmiş yıllarla kıyaslandığında uyuşturucuya bağlı suçların günümüzde ciddi şekilde arttığı görülmektedir.					
8.Uyuşturucu madde kullanımının ve satışının önlenmesi için cezalar artırılmalıdır.					
9.AMATEM' in ne olduğunu biliyorum.					
10.Madde bağımlısı olan bireylerin okul başarıları düşer.					
11.Çevremizdeki bireylerin uyuşturucu maddeleri kullanıp kullanmadığını anlayabiliriz.					
12.Uyuşturucu maddeler ölümle bile sonuçlanabilecek bedensel zararlara yol açar.					

13.Uyuşturucu madde kullanan insanlar kendini toplumdan soyutlar.					
14.Uyuşturucu madde kullanımı, kişinin kan, saç ve idrar tetkikleri ile anlaşılabilir.					
15.Uyuşturucu madde kullanımı, kişinin davranış değişiklikleri ile anlaşılabilir.					
16.Uyuşturucu madde kullanan kişiler toplumdan dışlanırlar.					
17.Uyuşturucu maddeye bağımlı olan bireyler arkadaşlık ve özgüven problemlerini daha fazla yaşar.					
18.Türkiye’de madde bağımlılığı sorunu abartılıyor.					
19.Uyuşturucu maddeyi bir kez kullanmaktan bir şey olmaz.					
20.Uyuşturucu maddeleri ara sıra kullanmakla bir şey olmaz.					
21.Uyuşturucu maddelerin çoğu ot olduğundan bağımlılık da yapmaz.					
22.Uyuşturucu madde kullanan insanlardan hoşlanmıyorum.					
23.Uyuşturucu madde bağımlılığı oranı ülkemizde giderek artıyor.					
24.Çevresinde uyuşturucu madde bağımlısı olan bireylerin bağımlı olma ihtimali daha yüksektir.					
25.Akran baskısı madde bağımlılığı nedenlerinde önemli bir rol oynar.					
26.Dergiler, filmler ve TV yorumları madde bağımlılığına neden olmada önemli bir rol oynar.					
27.Psikolojik sorunları olan kişiler madde bağımlısı olmaya daha yatkındır.					

Ek-7 Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu İzni



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-34183927-000-00000903407

Konu : Başvurunuz Hk.

Sayın: Gülsüm Beyza CEYLAN

“Sağlık Bilimlerinde Öğrenim Gören Üniversite Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık, Öz Yeterlik, Psikolojik Sağlamlık ile Madde Bağımlılığı Farkındalığı Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” başlıklı 2023/07-38 protokol numaralı başvuru 26.12.2023 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Necmettin AYGÜN
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurul
Başkanı

Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Ek-8 Kurum İzni



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Fakültesi Dekanlığı



Sayı : E-91350869-100-00000906333
Konu : Araştırma İzni Talebi - Gülsüm
Beyza CEYLAN

11.01.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 10.01.2024 tarihli ve E-52520314-100-00000905548 sayılı yazınız.

İlgide kayıtlı yazınıza konu olan tez çalışmasının Fakültemiz Hemşirelik, Sağlık Yönetimi ve Acil Yardım ve Afet Yönetimi Bölümü öğrencileri ile yürütülmesi uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. İbrahim ÖRÜN
Dekan

Ek-9 Ölçek İzinleri



Gülsüm Beyza CEYLAN

Saygıdeğer Hocam, ben Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği ABD'nde yüksek lisans yapmaktayım. Sizin geçerlilik v

24 Kas 2023 Cum 10:26



Tayfun Doğan

Alıcı: ben

Merhaba,
Ölçeği web sitemden indirerek kullanabilirsiniz.
İyi çalışmalar dilerim.

Tayfun Doğan

24 Kas 2023 Cum 13:37



Gülsüm Beyza CEYLAN

Saygıdeğer Hocam, ben Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği ABD'nde yüksek lisans yapmaktayım. Sizin geçerlilik v

24 Kasım Cum 11:03



Esra Özay

Alıcı: ben

Sayın Ceylan,
İlgili ölçeği çalışmanızda kullanabilirsiniz.

27 Kasım Pzt 09:37 (12 gün önce)



Gülsüm Beyza CEYLAN

Saygıdeğer Hocam, ben Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği ABD'nde yüksek lisans yapmaktayım. Sizin geçerlilik v

24 Kasım Cum 10:24



Zümra Atalay

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçeği kullanabilirsiniz, ektedir.

İyi çalışmalar

28 Kasım Sal 17:40 (11 gün önce)



Gülsüm Beyza CEYLAN

Saygıdeğer Hocam, ben Aksaray Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Ruh Sağlığı Hastalıkları Hemşireliği ABD'nde yüksek lisans yapmaktayım. Sizin geçerlilik v

24 Kasım Cum 10:22



Ayşe Aypay

Alıcı: ben

Merhaba,

Ölçek formu ektedir.

1 Aralık Cum 19:30 (8 gün önce)



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı	Gülsüm Beyza CEYLAN		
Akademik unvan/pozisyon	Yüksek Lisans Öğrencisi		
Görev yeri	Aksaray Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü		
Telefon numarası			
E-posta adresi			
EĞİTİM BİLGİLERİ			
Yıl	Bölüm	Kurum	Derece
2021	Hemşirelik	Aksaray Üniversitesi	Lisans
2022-	Hemşirelik	Aksaray Üniversitesi	Yüksek Lisans öğrencisi
İŞ TECRÜBESİNE AİT BİLGİLER			
Tarih Aralığı	Kurum		Görev
2022-	Ankara Eğitim Araştırma Hastanesi		Hemşire

