

HEMŞİRELİK ÖĞRENCİLERİNİN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI İLE BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ÖZ ŞEFKAT DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN BELİRLENMESİ

DETERMINING THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA ADDICTION WITH MINDFULNESS AND SELF-COMPASSION LEVELS OF NURSING STUDENTS

Zeliha YAMAN¹, Münevver BOĞAHAN², Serpil TÜRKLEŞ³, Elif AK⁴,
Hatice EKTİ⁵, Dilek ÖZALP⁶

¹Arş. Gör.Dr.Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Mersin

²Arş. Gör.Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Mersin

³Doç. Dr.Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Mersin

⁴Hemşire, Adana Şehir Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Kadın Doğum Servisi, Adana

⁵Hemşire, Batman İluh Devlet Hastanesi, Batman

⁶Hemşire

Özet

Amaç: Araştırma öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapıldı.

Gereç ve Yöntem: Araştırma bir devlet üniversitesinin hemşirelik fakültesi ve sağlık yüksekokulunda 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 494 öğrenci hemşireyle yapıldı. Veriler; “Kişisel Bilgi Formu”, “Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ)”, “Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ)” ve “Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ)” kullanılarak yüz yüze görüşme yöntemi ile toplandı. Araştırma verilerinin analizinde yüzde, sayı, ortalama, korelasyon testi kullanıldı. Verilerin değerlendirilmesinde ortalama, standart sapma, frekans, minimum-maksimum değerler ve pearson korelasyon testi kullanıldı.

Bulgular: Öğrencilerin BSMBÖ ile ÖŞÖ puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($p<0,001$), BSMBÖ ile BFÖ puan ortalamaları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki ($p<0,05$), ÖŞÖ ile BFÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki ($p<0,001$) olduğu saptandı.

Sonuç: Öğrenci hemşirelerin bilinçli farkındalık ve öz şefkat puan ortalamalarının artışıyla sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının düştüğü belirlendi. Bu doğrultuda öğrenci hemşirelerde sosyal medya bağımlılığının azaltılmasına yönelik müdahale (randomize kontrollü) çalışmalarında farkındalık ve öz şefkat düzeylerini artıracak uygulamaların kullanılması önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Bilinçli farkındalık; Hemşirelik; Öz şefkat; Sosyal medya bağımlılığı.

Abstract

Objective: The research was carried out to determine the relationship between social media addiction with mindfulness and self-compassion levels of student nurses.

Materials and Methods: The research was conducted with 494 student nurses studying at the Faculty of Nursing and Health School of a state university in the 2019-2020 academic year. The data were collected by face-to-face interview method using Personal Information Form, Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), Self-Compassion Scale (SCS) and Conscious Awareness Scale (CAS). Percentage, number, average, correlation test was used in the analysis of the research data. Mean, standard deviation, frequency, minimum-maximum values and Pearson Correlation test were used to evaluate the data.

Results: It was determined that there is a negative significant relationship between the BSMAS and the mean scores of the CAS, and a positive significant relationship between the mean scores of SCS and CAS, a significant negative correlation between the students' mean scores of CAS and SCS.

Conclusion: It was determined that student nurses' mean scores for social media addiction decreased as the mean scores of conscious awareness and self-compassion increased. In this direction, it is recommended to use practices that will increase awareness and self-compassion levels in intervention (randomized controlled) studies aimed at reducing social media addiction in student nurses.

Keywords: Mindfulness; nursing; Self-compassion; Social media addiction.

ORCID ID: Z. Y. 0000-0002-5551-0855; M. B. 0000-0001-7221-1008; S. T. 0000-0002-9259-9975; E. A. 0000-0002-5131-5702; H. E. 0000-0003-2754-8706; D. Ö. 0000-0002-5683-160X

Sorumlu Yazar: Zeliha YAMAN, Arş. Gör. Dr. Mersin Üniversitesi, Hemşirelik Fakültesi, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD, Mersin

E-mail: zyaman15@gmail.com

Geliş tarihi/ Date of receipt: 15.02.2022

Kabul tarihi / Date of acceptance: 18.04.2022

GİRİŞ

Teknoloji alanında yaşanan gelişmelerle birlikte akıllı telefon, tablet bilgisayarlar aracılığıyla hızlı, kolayca ve kesintisiz internet erişimi ile son on yılda sosyal medya ağlarının kullanımında önemli bir artış olmuştur. Özellikle üniversite öğrencilerinin sosyal medyayı aşırı kullanmaları nedeniyle artan bağımlılık riski ile sosyal medya bağımlılığı kavramı yaygın olarak kullanılmaya başlanmıştır (1-3). Sosyal medya bağımlılığı nedeniyle üniversite öğrencileri; sosyal etkileşim ve iletişimin azalması, yalnızlık, kendini başkalarıyla kıyaslama, özgüven düzeyinde azalma, uyku bozuklukları, akademik başarısızlık ve aile çatışmaları gibi birçok sorun yaşayabilmektedir (1,4).

Bilinçli farkındalık kavramı; şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etme, bu dikkatin niteliğini fark etme ve tüm bu fark edilenleri belirli tutumlarla ele almayı içerir (5). Hem bedensel hem de ruhsal sağlığın geliştirilmesinde etkili olan bilinçli farkındalık kişinin duygu regülasyonunu, yaşadığı ilişkilerden doyum almasını ve problemlerle daha etkili bir şekilde baş edebilmesini sağlayarak psikolojik iyi oluşu, psikolojik sağlamlığı ve yaşam doyumunu arttırmaktadır (6,7).

Öz şefkat; bireyin özellikle acı, ıstırap, başarısızlık ve yetersizlik hissettiği zor durumlarda kendi acısına karşı açık olması, kendisine karşı duygusal anlamda destekleyici ve anlayışlı olması, kendi acısını yatıştırmaya yönelik bir istek oluşturması ve kendisini şefkatli bir şekilde iyileştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Öz şefkatin; kendini kabul etme, yaşam tatmini, sosyal ilgi, özerklik, kendini geliştirme, mutluluk ve iyimserliği pozitif yönde anksiyete, depresyon, öz-eleştiriye ise negatif yönde etkilediği bildirilmektedir (8-10).

Hemşirelik bölümü öğrencileri diğer üniversite öğrencilerinde olduğu gibi sosyal medya bağımlılığı yönünden risk altındadır (11,12). Literatürde öz şefkatin sağlıklı yaşam

biçimi davranışlarını geliştirmede önemli olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca bilinçli farkındalığın sosyal medya kullanımında önemli bir sorun olan dürtüsel davranmayı azalttığı ve duygu regülasyonunu sağladığı bildirilmektedir (8,13-15). Bu bağlamda sosyal medya kullanımı ve bağımlılığın olumsuz etkilerinin yönetiminde bilinçli farkındalık ve öz şefkat becerilerinin oldukça önemli olduğu düşünülmektedir.

Birey, aile ve toplumun sağlığını koruma ve geliştirmede gelecekte sağlık uygulamalarında önemli rolleri olan hemşirelik öğrencilerinin bireysel, mesleki, sosyal açıdan gelişimlerine katkı sağlamada bilinçli farkındalık, öz şefkat, sosyal medya bağımlılığı durumlarının incelenip gerekli müdahale programlarının uygulanması gerektiği düşünülmektedir. Literatürde hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığını ve etkilerini inceleyen çalışmalar bulunmakta olup hemşirelik öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı, bilinçli farkındalık ve öz şefkat arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırmaya rastlanmamıştır (8,13-15). Bu nedenle bu araştırmada öğrenci hemşirelerin sosyal medya bağımlılığı ile bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Araştırma Soruları

- Öğrenci hemşirelerin bilinçli farkındalık, öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri ne durumdadır?
- Öğrenci hemşirelerinin bilinçli farkındalık, öz şefkat ve sosyal medya bağımlılığı düzeyleri arasında bir ilişki var mıdır?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın Tipi

Yapılan bu araştırma tanımlayıcı ve ilişki arayıcı niteliktedir.

Evren ve Örneklem

Bir devlet üniversitesinin Hemşirelik Fakültesi ve Sağlık Yüksekokulu'nda 2019-2020 eğitim öğretim yılında öğrenim gören

hemşirelik öğrencileri (n=903) araştırmanın evrenini oluşturdu. Araştırmada herhangi bir örneklem seçimine gidilmedi ve evrende yer alan hemşirelik öğrencilerinin tamamına ulaşılması hedeflendi. Araştırma verileri; çalışmaya katılmayı kabul eden 494 hemşirelik öğrencisiyle yüz yüze görüşme yöntemi kullanılarak 9 Ocak 2020–24 Ocak 2020 tarihleri arasında toplandı. Veri toplama araçlarının eksik doldurulması (n=30), veri toplama sürecinde öğrencilere ulaşılamaması (çalışmaya katılmak istememe, devamsızlık ve hastalık) (n=379) nedeniyle çalışma kapsamına alınanlar üzerinden evrenin %54,7'sine ulaşıldı.

Veri Toplama Araçları

Araştırmacılar tarafından literatür doğrultusunda hazırlanan katılımcı bilgi formu, Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği (BSMBÖ), Öz Şefkat Ölçeği (ÖŞÖ), Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BFÖ) kullanılarak araştırmanın verileri toplandı.

Katılımcı Bilgi Formu

Araştırmada, öğrenci hemşirelerinin kişisel özelliklerini (cinsiyet, medeni durum, yaş, sınıfı, aile tipi) belirlemeye yönelik 5 soru ve literatür doğrultusunda hazırlanan öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile ilgili 5 soru yer almaktadır (2-4).

Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği

Andreassen ve ark. (2017) tarafından geliştirilen ve Demirci (2019) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ölçek altı maddeden oluşmaktadır. Beşli likert tipi olan ölçeğin toplam puanı 6-30 arasında değişmektedir. Ölçeğin bir kesme noktası olmamakla birlikte ölçekten alınan puanlar arttıkça sosyal medya bağımlılığı düzeyinin de arttığı belirtilmektedir. Demirci (2019) ölçeğin yorumlanmasında esnek bir değerlendirme tercih ederek altı maddeden en az dördünden üç ve daha fazla puan almış olmanın ya da daha katı bir değerlendirme tercih ederek her maddeden üç ve üzeri puan almanın sosyal medya bağımlılığı düzeyin yüksek olması şeklinde değerlendirebileceğini

belirtmektedir. Demirci (2019)'in yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı 0.80 olarak bildirilmiştir (16). Bizim çalışmamızda ise iç tutarlılık 0,80 olarak bulundu.

Öz Şefkat Ölçeği

Neff (2003) tarafından geliştirilen Kantaş (2013) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan 5'li likert tipi bir derecelendirmesi olan ölçek 26 maddeden ve altı alt ölçekten (öz duyarlılık, kendini yargılama, ortak insanlık deneyimi, izolasyon, bilinçli farkındalık ve aşırı özdeşleşme) oluşmaktadır. Toplam öz şefkat puanını hesaplamak için, "kendini yargılayıcılık", "sosyal yalıtılmışlık" ve "aşırı özdeşleşme" alt ölçek maddeleri ters kodlanır. Bütün maddelerin ortalaması alınarak öz şefkat düzeyi hesaplanmaktadır. Ölçekte her bir alt boyuttan alınan puanın yükselmesi, daha yüksek öz şefkat düzeyini göstermektedir. Kantaş (2013)'ın yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı 0.94 olarak bildirilmiştir (17). Bizim çalışmamızda ise iç tutarlılık 0,84 olarak bulundu.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği

Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen ölçek Özyeşil ve ark. (2011) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. BFÖ günlük yaşamdaki anlık deneyimlere odaklanma ve farkındalık eğilimini ölçen 15 maddeden oluşan 6'lı likert tipinde bir ölçektir. Ölçekten elde edilen puanların yüksek olması bilinçli farkındalığın yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Özyeşil ve ark. (2013)'ın yaptığı çalışmada ölçeğin iç tutarlılığı 0.80 olarak bildirilmiştir (18). Bizim çalışmamızda ise iç tutarlılık 0,88 olarak bulundu.

Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmaya başlamadan önce, ölçeklerin geçerlilik ve güvenilirliğini yapan araştırmacılardan kullanım izni, Sosyal Bilimler Etik Kurulu'ndan etik onay (08/01/2020 tarihli 10/02/2020-032 sayılı karar), araştırmanın yapıldığı hemşirelik fakültesi ve sağlık yüksekokulundan resmi izin ve çalışma verilerinin toplanması

sırasında hemşirelik öğrencilerinden sözlü onam alındı.

Verilerin Değerlendirilmesi

Çalışmadan elde edilen veriler “Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 20.0 for Windows” istatistik programı kullanılarak analiz yapıldı. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, frekans, minimum ve maksimum değerler) kullanıldı. Araştırmadan elde edilen değişkenler normallik, varyansların homojenliği ön şartlarının kontrolü yapıldıktan sonra (Shapiro Wilk ve Levene Testi) değerlendirildi. Veriler normal dağılım gösterdiğinden Pearson Korelasyon testi kullanıldı.

BULGULAR

Araştırmaya katılan öğrenciler 17-30 yaş aralığında olup yaş ortalamaları 20.78 ± 1.74 'dür. Öğrencilerin %61.9'unun kadın, %98.2'sinin bekar olduğu ve %28.7'sinin dördüncü sınıfta öğrenim gördüğü belirlendi (Tablo 1).

Öğrencilerin sosyal medya kullanım süreleri 1-17 yıl arasındadır ve ortalama 3.37 ± 2.05 yıldır sosyal medya kullanmaktadırlar. Haftalık sosyal medya kullanım süreleri 2-7 gündür ve haftada ortalama 6.70 ± 0.99 gün sosyal medya kullanmaktadırlar. Günlük sosyal medya kullanım süreleri 1-20 saattir ve günlük ortalama 6.04 ± 2.87 saat sosyal medya kullanmaktadırlar. Kullanılan sosyal medya uygulamalarına bakıldığında ilk üç sırada Instagram (%88.1), Youtube (%82.4) ve Facebook (%75.5) olduğu ve öğrencilerin %97.6'sının sosyal medyaya erişim aracı olarak akıllı telefon kullandığı saptandı (Tablo 1).

Çalışmaya katılan öğrenci hemşirelerin BSMBÖ puan ortalaması 16.74 ± 5.29 ; ÖŞÖ puan ortalaması 80.95 ± 12.93 ve BFÖ puan ortalaması 53.03 ± 12.59 'dur (Tablo 2).

Hemşirelik öğrencilerinin BSMBÖ ile ÖŞÖ puanları arasında negatif yönlü zayıf ($r: -0.20$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlendi ($p < 0.001$). Öğrencilerin BSMBÖ ile

BFÖ puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı negatif yönlü zayıf ($r: -0.10$) bir ilişki saptandı ($p < 0.05$). Öğrencilerin ÖŞÖ ile BFÖ puanları arasında pozitif yönlü zayıf ($r: 0.33$) ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlendi ($p < 0.001$) (Tablo 3).

Tablo 1. Öğrencilerin sosyo-demografik ve sosyal medya kullanım özelliklerinin dağılımı.

	Min- Max. Değerler	$\bar{X} \pm SS$
Yaş (yıl)	17-30	20.78 ± 1.74
	n	%
Cinsiyet		
Kadın	306	61.9
Erkek	188	38.1
Medeni durum		
Evli	9	1.8
Bekar	485	98.2
Sınıf		
1. sınıf	125	25.3
2. sınıf	135	27.3
3. sınıf	92	18.6
4. sınıf	142	28.7
Sosyal medya araçları*		
Twitter	232	47.0
Instagram	435	88.1
Facebook	373	75.5
Swarm	22	4.5
Youtube	407	82.4
Tumblr	23	4.7
Flickr	10	2.0
LinkedIn	15	3.0
Mysapce	12	2.4
Google plus	54	10.9
Sosyal medya erişim araçları*		
Masaüstü	113	22.9
Dizüstü	237	48.0
Tablet	123	24.9
Akıllı telefon	482	97.6
	Min- Max. Değerler	$\bar{X} \pm SS$
Günlük sosyal medya kullanım süresi (saati)	1-20	6.04 ± 2.87
Haftalık sosyal medya kullanım süresi (gün)	2-7	6.70 ± 0.99

*Sorulara birden fazla cevap verilmiştir. Yüzdeler toplam örnek sayısına göre verilmiştir.

\bar{X} : Ortalama; SS: Standart sapma

Tablo 2. Öğrencilerin Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı, Öz Şefkat, Bilinçli Farkındalık Ölçeği puanları.

	Alnabilecek Min-Max. Değerler	$\bar{X}\pm SS$	Alınan Min-Max. Değerler
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	6-30	16.74±5.29	6-30
Öz Şefkat Ölçeği	26-130	80.95±12.93	32-125
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	15-90	53.03±12.59	15-90

\bar{X} : Ortalama; SS: Standart sapma

Tablo 3. Öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı, öz şefkat, bilinçli farkındalık düzeyleri arasındaki ilişki.

		Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	Öz Şefkat Ölçeği
Bergen Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	r		
Öz Şefkat Ölçeği	r	-0.20**	
Bilinçli Farkındalık Ölçeği	r	-0.10*	0.33***

*p<0,05, **p<0,01, ***p<0,001

TARTIŞMA

Bu çalışmada öğrenci hemşirelerin BSMBÖ puan ortalaması 16.74±5.29 bulundu. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan ve en düşük puan ölçüt olarak alındığında öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı puan ortalamalarının; ortanca değerde olduğu söylenebilir. Aynı ölçme aracı kullanılarak hemşirelik öğrencileri ile yapılan bir çalışmada BSMBÖ puan ortalaması 12.79±5.4 olarak belirtilmiştir (19). BSMBÖ uzun formu kullanılarak yapılan bir çalışmada hemşirelik ve ebellek öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık puan ortalamaları 48.08±13.67 olduğu bildirilmektedir (20). Farklı bir ölçek kullanılarak yapılan bir çalışmada hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı toplam puan ortalama değeri 95.14±27.39 olduğu belirtilmektedir (21). Diğer çalışma sonuçlarında olduğu gibi bizim çalışmamızın

sonuçları da hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı açısından risk altında olduğunu ortaya koymaktadır.

Öğrenci hemşirelerin ÖŞÖ puan ortalaması 80.95±12.93 bulunmuştur. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan ve en düşük puan esas alındığında öğrencilerin öz şefkat puan ortalamalarının ortanca değer üstünde olduğu söylenebilir. Aynı ölçme aracının kısa formu kullanılarak hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmada öz şefkat puan ortalaması 38.99±4.55 olarak belirtilmiştir (22). Yapılan başka bir çalışmada hemşirelik öğrencilerinin öz şefkat düzeylerinin %12.3'ünün düşük, %53.3'ünün orta ve %34.4'ünün yüksek olduğu vurgulanmaktadır (23). Bizim çalışmamız mevcut literatürdeki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrenci hemşirelerin BFÖ puan ortalaması 53.03 ± 12.59 bulunmuştur. Hemşirelik öğrencileri ile yapılan çalışmalar incelendiğinde; Azak (2018) tarafından yapılan çalışmada BFÖ puan ortalaması 60.14 ± 11.43 ; Erkin ve ark. (2020)'nin yaptığı çalışmada 60.51 ± 11.35 ; He ve ark. (2018)'nin yaptığı çalışmada 62.87 ± 14.13 olarak bildirilmektedir (24-26). Bu çalışma sonuçları incelendiğinde bizim çalışmamıza katılan öğrencilerin BFÖ puan ortalamalarının daha düşük olduğu söylenebilir. Sosyoekonomik koşullar, yaşanılan yer, kültürel özelliklerin oluşturduğu stresörlerin bu farklılığa neden olduğu düşünülmektedir.

Öğrencilerin BSMBÖ ile ÖŞÖ puanları arasında negatif yönlü zayıf ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre öz şefkat düzeyi yüksek olan öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının düşük olduğu söylenebilir. Öz şefkat; diyete bağlı kalma, sigarayı azaltma, gerektiğinde tıbbi tedavi görme ve egzersiz yapma gibi sağlıkla ilgili davranışlara bireyleri teşvik etmektedir (8). Aynı zamanda tehdit sistemini devre dışı bırakarak ve yatıştırıcı sistemi harekete geçirerek, duygu regülasyonunu sağlayarak psikolojik iyi oluşu, psikolojik dayanıklılığı arttırdığı belirtilmektedir (27). Bu bağlamda artan öz şefkatle birlikte duygu regülasyonunun sağlanması bireyin sosyal medya kullanımını azaltmaktadır. Ayrıca sosyal medya bağımlılığı nedeniyle aile ve arkadaşlara yeterince zaman ayıramama, sosyal medyadaki kişilerin çevrimiçi paylaşımlarına bağlı kendini başkalarıyla kıyaslamaya bağlı olarak öğrencilerin öz güvenleri azalmakta ve kendileri hakkında olumsuz duygulara sahip olabilmektedir (8,14,15). İskender ve ark. (2011)'in yaptıkları çalışmada öz şefkat ölçeğinin; öz nezaket, ortak insanlık, farkındalık alt boyutlarının internet bağımlılığı ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu; kendini aşırı eleştirme, sosyal izolasyon, aşırı özdeşleşme alt boyutlarının internet bağımlılığı ile pozitif yönde bir ilişkisinin olduğu bildirilmiştir. Çalışmada ayrıca internet bağımlılığının öz şefkat ve farkındalık düzeyleri

ile negatif yönde bir ilişkisinin olduğu da vurgulanmıştır (28). Tayland'da üniversite öğrencilerinde sosyal medya kullanımının öz şefkat ve psikolojik dayanıklılık üzerine etkisinin araştırıldığı bir çalışmada; aşırı sosyal medya kullanan öğrencilerin öz şefkat düzeylerinin ve psikolojik esnekliklerinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (29). Araştırmamızın sonuçlarının literatürle uyumlu olduğu söylenebilir.

Çalışmada öğrencilerin BSMBÖ ile BFÖ puanları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre bilinçli farkındalığı yüksek öğrencilerde sosyal medya bağımlılığının düşük olduğu söylenebilir. Bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerde dürtüsel davranmayı engelleyen öz-kontrol gelişmiştir. Bilinçli farkındalık, bireyde duygu regülasyonunu, dikkat ve odaklanmayı sağlar. Bu da bireyde dürtüsel ve otomatik olarak yapılan davranışlara ilişkin farkındalığı artırır. Böylece bireyin daha bilinçli davranması sosyal medya bağımlılığının azalmasına katkı sağlayacaktır. Farkındalığı yüksek olan bireylerin günlük yaşamda daha sağlıklı ilişkiler kurması, mutlu ve üretken olmasının çevrimiçi etkileşime girmeyi daha az tercih etmesine katkı sağlamaktadır (13). Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada farkındalık temelli uygulamaların; internet bağımlılığını önemli ölçüde azalttığı, öz farkındalık, öz kontrol ve konsantrasyonu artırarak daha olumlu bir yaşam tarzı geliştirmelerine yardımcı olduğu için internet bağımlılığın azaltılmasında etkili bir yaklaşım olabileceği vurgulanmaktadır (30). Gámez-Guadix ve Calvete (2016)'ın yaptıkları bir çalışmada yüksek farkındalık düzeyinin; çevrimiçi sosyal etkileşimleri tercih etme ve duygu regülasyonu için interneti kullanma olasılığını, özdenetim yetersizliğini ve sorunlu internet kullanımının olumsuz sonuçlarını azalttığı vurgulanmaktadır (31). Aynı çalışma sonucuna göre bilinçli farkındalığın; internet bağımlılığının oluşmasında koruyucu bir faktör olabileceği, duygu, düşüncelerin tanımlanması ve kabul edilmesi gibi temel farkındalık mekanizmalarını geliştirerek sorunlu internet kullanımı ve internet bağımlılığının

önlenmesine, tedavisine önemli ölçüde katkı sağlayabileceği bildirilmektedir. Bizim çalışmamız mevcut literatürdeki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

Öğrencilerin ÖŞÖ ile BFÖ puan ortalamaları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Buna göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek olan bireylerin öz şefkat düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Literatürde bilinçli farkındalığın öz şefkatin bir bileşeni olduğu vurgulanmaktadır (9,10). Öz şefkatin bilinçli farkındalık ile pozitif yönlü bir ilişki içinde olduğu görülmektedir (32). Erkin ve ark. (2020)'nın üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada BFÖ ve ÖŞÖ puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif yönlü bir ilişki olduğu vurgulanmaktadır (33). Bizim çalışmamız mevcut literatürdeki araştırma sonuçlarını destekler niteliktedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Öğrenci hemşirelerin bilinçli farkındalık ve öz şefkat puanları arttıkça sosyal medya bağımlılığının azaldığı bulundu. Ayrıca öğrenci hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyleri arttıkça öz şefkat düzeylerinin arttığı saptandı. Bu araştırmanın sonuçları; öğrenci hemşirelerde sosyal medya bağımlılığını azaltmayı hedefleyen güçlendirme programlarına bilinçli farkındalık ve öz şefkat düzeylerini arttıracak müdahalelerin de eklenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Böylelikle sosyal medya bağımlılığının önlenmesi ile sosyal medya bağımlılığının

neden olabileceği olumsuz psikososyal sonuçların azalacağı da öngörülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırma sonuçları; araştırmanın yürütüldüğü sağlık yüksekokulu ve hemşirelik fakültesinde öğrenim gören hemşirelik öğrencilerine genellenebilir.

Finansal Destek

Bu çalışmayı maddi olarak destekleyen bir kuruluş bulunmamaktadır.

Çıkar Çatışması Beyanı

Yazarlar çıkar çatışması bildirmemişlerdir.

KAYNAKLAR

1. Shonin E, Gordon WV, Griffiths MD. Mindfulness and the social media. *J Mass Communicat Journalism*. 2014;4(5):194. doi: 10.4172/2165-7912.1000194
2. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a facebook addiction scale. *Psychological Reports*. 2012;110(2):501-517. doi: 10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
3. Andreassen CS. Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*. 2015;2(2):175-184. doi: 10.1007/s40429-015-0056-9
4. Gür SH, Bakırcı Ö, Karabaş BN, Bayoğlu F, Atlı A. Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığının akademik erteleme davranışları üzerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*. 2018;5(10):68-77. doi: 10.29129/inujse.466534
5. Atalay Z. Bilinçli farkındalık: Farkındalıkla anda kalabilme sanatı. 4. Baskı. İstanbul: İnkilap Kitabevi; 2020.
6. Karataş Z, Camadan F. Üniversite öğrencilerinin psikolojik sağlamlıklarının açıklanmasında bilinçli farkındalığın ve çeşitli demografik değişkenlerin rolü. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*. 2020;52(52):25-47. doi: 10.15285/maruaeab.604779
7. Yıkılmaz M, Güdül MD. Üniversite öğrencilerinde yaşamda anlam, bilinçli farkındalık, algılanan sosyoekonomik düzey ve yaşam doyumu arasındaki ilişkiler. *Ege Eğitim Dergisi*. 2015;16(2):297-315.

8. Neff KD, Dahm KA. Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In: Ostafin BD, Robinson MD, Meier BP, ed. *Handbook of Mindfulness and Self-regulation*. 1st ed. New York, NY: Springer, Inc; 2015:121-137.
9. Atalay Z. Şefkat. İstanbul: İnkılap Kitapevi; 2019.
10. Çarmıklı ZS. Pembe Fili Düşünme. İstanbul: İnkılap Kitapevi; 2019
11. Zhu X, Hu H, Xiong Z, Zheng T, Li L, Zhang L, et al. Utilization and professionalism toward social media among undergraduate nursing students. *Nursing Ethics*. 2021;28(2):297-310. doi: 10.1177/0969733020952105
12. Sönmez M, Gürlek-Kısacık Ö, Eraydın C. Correlation between smartphone addiction and loneliness levels in nursing students. *Perspectives in Psychiatric Care*. 2021;57(1):82-87. doi: 10.1111/ppc.12527
13. Caetano T, Ramadas E, Lopes J. Relationship between mindfulness, self-compassion and difficulties in emotion regulation in addicts. http://inpact-psychologyconference.org/2019/wp-content/uploads/2020/05/2019inpact06_0.pdf. Erişim tarihi 12 Aralık 2021.
14. Inwood E, Ferrari M. Mechanisms of change in the relationship between selfcompassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and WellBeing*. 2018;10(2):215-235. doi:10.1111/aphw.12127
15. Korkmaz B. Öz-duyarlık: Psikolojik belirtiler ile ilişkisi ve psikoterapide kullanımı. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*. 2018;10(1):40-58. doi:10.18863/pgy.336489
16. Demirci İ. Bergen sosyal medya bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması, depresyon ve anksiyete belirtileriyle ilişkisinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Derg.* 2019;20(Ek sayı.1):15-22. doi: 10.5455/apd.41585
17. Kantaş Ö. Impact of relational and individuational selforientations on the well-being of academicians: The roles of ego- or eco-system motivations, selftranscendence, self-compassion and burnout. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojisi Anabilim Dalı, Master Thesis. Ankara, Türkiye. 2013.
18. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. Bilinçli farkındalık ölçeğini Türkçe'ye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim*. 2011;36(160):224-235.
19. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK, Marimuthu P. Social media use and health promoting lifestyle: An exploration among Indian nursing students. *Invest Educ Enferm*. 2020;38(2):e12. doi: 10.17533/udea.iee.v38n2e12.
20. Azizi SM, Soroush A, Khatony A. The relationship between social networking addiction and academic performance in Iranian students of medical sciences: A cross-sectional study. *BMC psychology*. 2019;7(1):1-8. doi:10.1186/s40359-019-0305-0
21. Eşer AK, Alkaya SA. Hemşirelik öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık durumu ve gelişmeleri kaçırma korkusunun incelenmesi. *Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hemşirelik Dergisi*. 2019;1(1):27-36.
22. Luo Y, Meng R, Li J, Liu B, Cao X, Ge W. Self-compassion may reduce anxiety and depression in nursing students: A pathway through perceived stress. *Public Health*. 2019; 174:1-10. doi: 10.1016/j.puhe.2019.05.015.
23. Nisa MU, Hussain M, Afzal M, Gillani SA. The association between self-compassion and multidimensional perfectionism level among nursing students. *Int J Grad Res Rev*. 2019;5(2):171-177.

24. Azak A. Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi. 2018;15(3):170-176. doi:10.5222/HEAD.2018.170
25. Erkin Ö, Şenuzun-Aykar F. The effect of the yoga course on mindfulness and selfcompassion among nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2021;57:875–882. doi: 10.1111/ppc.12630
26. He FX, Turnbull B, Kirshbaum MN, Phillips B, Klainin-Yobas P. Assessing stress, protective factors and psychological well-being among undergraduate nursing students. *Nurse Educ Today*. 2018; 68:4-12. doi: 10.1016/j.nedt.2018.05.013
27. Fong M, Loi NM. The mediating role of self-compassion in student psychological health. *Australian Psychologist*. 2016;51(6):431-441. doi:10.1111/ap.12185
28. İskender M, Akın A. Self-compassion and internet addiction. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*. 2011;10(3):215-221.
29. Boonlue T, Briggs P, Sillence E. Self-compassion, psychological resilience and social media use in Thai students. *Proceedings of the 30th International BCS Human Computer Interaction Conference (HCI)*. 11 - 15 Temmuz 2016, Swindon / United Kingdom.
30. Lee P, Sujun C, Yuanjun Y, Yilin C, Ruohan F, Xingyan F. The effect of mindfulness and wisdom as intervention to deal with collage students' internet addiction. *Int J Psychol Behav Anal*. 2019; 5:161. doi:10.15344/2455-3867/2019/161
31. Gámez-Guadix M, Calvete E. Assessing the relationship between mindful awareness and problematic Internet use among adolescents. *Mindfulness*. 2016;7(6):1281-1288. doi:10.1007/s12671-016-0566-0
32. Yıldırım M, Sarı T. Öz-Şefkat Ölçeği Kısa Formu'nun Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2018;18(4):2502-2517.
33. Erkin Ö, Şenuzun Aykar F. The effect of the yoga course on mindfulness and self-compassion among nursing students. *Perspect Psychiatr Care*. 2021;57(2):875-882. doi:10.1111/ppc.12630