





Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Düzeyleri

Mindfulness Levels of Nurses

Serap ÜNSAR¹ , Ayşe GENÇ² , Özlem ÖZDEMİR³ , Kübra KARAKOÇ⁴ 

Özet

Amaç: Bu çalışma hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini ve etkileyen faktörleri belirlemek amacı ile yapıldı.

Gereç ve Yöntem: Araştırma Nisan 2021-Temmuz 2021 tarihleri arasında tanımlayıcı, kesitsel bir çalışma olarak yürütüldü. Araştırmanın örneklemini Edirne ilinde bir eğitim araştırma hastanesi ile bir kamu hastanesinin dahiliye, cerrahi klinikleri ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan 150 hemşire oluşturdu. Veriler araştırmacı tarafından oluşturulan Tanımlayıcı Özellikler Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği ile toplandı. Verilerin analizinde ortalama, yüzdelik, korelasyon analizi, Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi kullanıldı. Anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirildi.

Bulgular: Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalaması $39,50 \pm 10,24$ idi. Hemşirelerin eğitim düzeyi ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulundu ($p < 0,05$). Lisans ve yüksek lisans mezunu hemşirelerin sağlık meslek lisesi mezunu hemşirelere göre Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalaması istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p < 0,05$). Hemşirelerin hobi varlığı ile Bilinçli Farkındalık Ölçeği puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark belirlendi ($p < 0,05$).

Sonuç: Hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu belirlendi. Hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılmasına yönelik seminer vb. düzenlenmesi önerilmektedir.

Anahtar kelimeler: Hemşire; Bilinçli farkındalık; Klinik.

Abstract

Objective: This study was conducted to determine the mindfulness level of nurses and the affecting factors.

Material and Methods: The study was conducted as a descriptive cross-sectional study between April 2021 and July 2021. The sample of the study consisted of 150 nurses working in the internal medicine, surgical clinics and intensive care units of a training and research hospital and a public hospital in Edirne. Data were collected with a questionnaire and the Mindful Attention Awareness Scale. Mean, percentile, Kruskal-Wallis test and Mann Whitney U test, correlation analysis were used in the analysis of the data. Significance was evaluated at the $p < 0,05$ level.

Results: The nurse's Mindful Attention Awareness Scale score was $39,50 \pm 10,24$. It was found that a significant difference between the education level of the nurses and the mean score of the Mindful Attention Awareness Scale ($p < 0,05$). The mean score of the mindfulness scale of nurses with undergraduate and graduate degrees was found to be statistically higher than nurses with graduated from health vocational high schools ($p < 0,05$). A significant difference was determined between the nurses' hobbies and the mean scores of Mindful Attention Awareness Scale ($p < 0,05$).

Conclusion: It was determined that the mindfulness level of the nurses was slightly below the average. It is recommended seminar etc. to increase the mindfulness levels of nurses.

Keywords: Nurse; Mindfulness; Clinical.

Geliş Tarihi / Submitted: 17 Ekim/October 2022 **Kabul Tarihi / Accepted:** 29 Mayıs/May 2023

¹ Prof. Dr.- Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, Edirne, Türkiye.

² Uzman Hemşire- Edirne Sultan 1. Murat Devlet Hastanesi, Edirne, Türkiye.

³ Dr. Öğr. Üyesi- Kırklareli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kırklareli, Türkiye.

⁴ Hemşire- Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Edirne, Türkiye.

İletişim yazarı / Correspondence author: Özlem ÖZDEMİR / **E-posta:** ozlem.ozdemir@klu.edu.tr, **Adres:** Kırklareli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Kayalı Kampüsü, Kırklareli, Türkiye.

Bu araştırma 24-26 Eylül 2021 tarihlerinde 6th International Congress on Nursing (ICON-2021)'de sözel bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Son yıllarda sağlık alanında bilinçli farkındalık ile ilgili uygulamalara olan ilgi giderek artmaktadır (1). Budist geleneğinden uyarlanmış bir kavram olan farkındalık, her deneyim için açık bir merak ve kabul ile içinde bulunulan anın deneyimine dikkatlice odaklanma süreci olarak tanımlanmaktadır. Bilinçli farkındalık (mindfulness) ilk olarak Jon Kabat-Zinn tarafından "şimdiki anda ve yargısız bir şekilde, deneyimin an be an ortaya çıkmasına farkında olarak dikkat etmek" olarak tanımlanır (2,3). Bilinçli farkındalık, olaylara ve zihinsel içeriklere (algılar, duyular, bilişler ve duygular) an be an dikkatli olmanın özel bir yoludur. Böylece gerçeklik algısı duygusal veya entelektüel çarpıtmalar olmadan gerçekleşir. Şimdiki anın deneyimlerine odaklanan farkındalık, kişinin eylemlerinin olağan otomatik tepkiselliğinin, kişinin kendi benliğini ve çevresindeki dünyayı daha iyi anlamasını sağlayan daha dikkatli bir tepkiyle değiştirilmesine izin vermektedir (2-4). Bilinçli farkındalıkta amaç şimdiki ana dikkat dağılmadan konsantre olabilmektir. Farkındalık temelli müdahaleler, zihinsel veya fiziksel sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalan bireyler için stresin azaltılması ve refahın iyileştirilmesi üzerinde olumlu etkiler göstermektedir (2,3).

Hemşireler genellikle hastaların bakım sürecinde veya diğer sağlık ekibi üyeleriyle etkileşime girerken olumsuz deneyimlerle karşılaşabilmektedir (5). Ayrıca hemşireler çalışma ortamında çeşitli stresörlerle karşı karşıya kalmaktadır. Uzun çalışma saatleri, ölmek üzere olan hastalara bakım verme ve ailelere destek sağlama, acı, kayıp ve duygusal sorunlar ile baş etme hemşirelerin sıklıkla karşılaştığı stresörlerdir (6). Farkındalık programları hemşirelere daha sağlıklı çalışma ortamı oluşturmak ve stres ile olumlu baş etme mekanizması kullanması açısından yardımcı olmaktadır (5). Hemşireler ile yapılan güncel çalışmalarda farkındalık temelli eğitim programların hemşirelerin stres, anksiyete ve depresyon düzeyini azalttığı, iş doyumunu arttırdığı belirlendi (7-9). Hemşire ve hemşirelik öğrencilerinde bilinçli farkındalık temelli uygulamaların etkinliğinin incelendiği 32 çalışmayı

içeren sistematik bir derleme, bilinçli farkındalık temelli uygulamaların anksiyete ve depresyonu azaltmada, mental sağlığı ve iş performansını artırmada önemli ölçüde etkili olduğunu bildirdi (10). Yine güncel bir meta-analizde de farkındalık temelli eğitim alan hemşirelerde tükenmişlik düzeyinin azaldığı ve kişisel başarının arttığı rapor edildi (11). Güncel bir çalışmada, çalışma saatleri içinde kısa süreli bir farkındalık eğitiminin, sağlık profesyonellerinin stresi azaltmada uygulanabilir ve etkili bir yöntem olduğunu gösterdi (12). Klinik alanda iş stresini yönetmek, sadece hasta bakımı için değil, aynı zamanda hemşirelerin kendi sağlığı ve uzun süreli görev süreleri için de önemlidir (5).

Literatür incelendiğinde hemşireler ile yapılan farkındalık programlarının etkinliğinin araştırıldığı birçok çalışmaya rastlanmaktadır (7-11). Ancak hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini ve etkileyen faktörleri araştıran çok sınırlı sayıda araştırma olduğu görülmektedir (13,14). Oysa bilinçli farkındalık; hemşirelerin ana odaklanması ile hastaların bakım sürecini de etkileyen konulardan birisidir (14).

Amaç

Bu çalışma hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerini belirlemek ve hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen kişisel ve mesleki özellikleri tanımlamak amacı ile yapıldı.

Araştırma soruları

Hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyleri nedir?

Hemşirelerin kişisel özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark var mı?

Hemşirelerin mesleki özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark var mı?

Hemşirelerin kişisel ve mesleki özellikleri ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında bir ilişki var mı?

GEREÇ VE YÖNTEM

Araştırmanın türü

Bu çalışma tanımlayıcı, kesitsel bir çalışma olarak yürütüldü.

Araştırmanın yeri ve süresi

Araştırma Nisan 2021-Temmuz 2021 tarihleri arasında Edirne ilinde bulunan bir eğitim ve araştırma hastanesi ve bir kamu hastanesinde yapıldı.

Araştırmanın evren ve örnekleme

Araştırmanın evrenini Edirne ilindeki eğitim ve araştırma hastanesi ile kamu hastanesinin dahiliye, cerrahi klinikleri ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan yaklaşık 228 hemşire oluşturdu. Araştırma örneklemini belirlemede evreni bilinen örneklem sayısı formülü kullanıldı. Hesaplama bilgisayar ortamında Microsoft Excel programı kullanılarak yapıldı. Örneklem büyüklüğünün belirlenmesinde %5 hata payı ve %95 güven aralığı alınarak hesaplama yapıldı. Yapılan hesaplamada örnekleme en az 143 hemşire alınması gerektiği saptandı.

Araştırmanın örneklemini çalışmaya katılmaya gönüllü olan ve anket formlarını tam olarak dolduran 150 (%68.4) hemşire oluşturdu.

Dahil edilme ve edilmeme kriterleri

En az 6 aydır hemşire olarak dahiliye ve cerrahi kliniklerinde, erişkin yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşireler çalışmaya dahil edilirken diğer kliniklerde (acil servis, psikiyatri kliniği, çocuk kliniği, yenidoğan yoğun bakım ünitesi) çalışan hemşirelere ulaşılamaması nedeni ile araştırmaya dahil edilmedi.

Veri toplama araçları

Veriler araştırmacı tarafından literatür taranarak oluşturulan Tanımlayıcı Özellikler Formu ve Bilinçli Farkındalık Ölçeği (BİFÖ) ile toplandı (1,7,8,14,15).

Tanımlayıcı özellikler formunda hemşirelerin kişisel özellikleri (yaş, cinsiyet, eğitim durumu, medeni durumu, hobi varlığı, kronik hastalık varlığı vb.) ile mesleki özellikleri (çalıştığı birim, haftalık çalışma

saati, çalıştığı birimde nöbet tutma durumu, çalışma yılı vb) sorgulayan sorular yer aldı.

Bilinçli Farkındalık Ölçeği: Bu ölçek bilinçli farkındalık düzeyini belirlemek amacıyla Brown ve Ryan (2003) tarafından geliştirilen 15 maddeden oluşan 6'lı likert tipte bir ölçektir (16). Ölçekte bireylerin her bir deneyimi ne kadar sık veya nadiren yaşadığı (hemen hemen her zaman= 1, çoğu zaman= 2, bazen= 3, nadiren= 4, oldukça seyrek= 5, hemen hemen hiçbir zaman = 6) şeklinde yanıtlamaları istenmektedir. Tek faktörlü ölçekten toplamda en düşük 15, en yüksek 90 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması bireyin bilinçli farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir. Bilinçli farkındalık düzeyi sınıflandırılmasında, yüksek düzey bilinçlilik (66-90 arası puan), orta düzeyde bilinçlilik (41-65 arası puan) ve düşük düzey bilinçlilik (40 ve altındaki puan) şeklinde tanımlanmaktadır (16,17). Ölçek Özyeşil ve ark. (2011) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. BİFÖ'nün Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,80 ve test-tekrar test korelasyon 0,86 olduğu bildirilmiştir (17). Bu çalışmadaki Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,82 idi.

Veri toplama yöntemi

Veriler hemşire odasında hemşirelerin tedavi ve bakım uygulama saatleri dışında ve/veya öğle arası dönemde uygun oldukları zaman diliminde, yaklaşık 15-20 dakikalık sürede ilgili formlar kullanılarak toplandı.

Araştırmanın etik yönü

Araştırmada kullanılan BİFÖ ölçeği için ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasını yapan ilgili yazardan ölçek kullanım izni alındı. Araştırmanın yürütüldüğü Tıp Fakültesi Dekanlığı Bilimsel Araştırmalar Etik kurulundan etik kurul izni (Tarih:17/02/2020, No: TUTF BAEK2020/96) ve ilgili kurumlardan kurum izni alındı. Hemşirelere çalışma hakkında bilgi verildikten sonra gönüllü olan hemşirelerin sözel onamaları alındı. Araştırmanın tüm aşamalarında araştırma ve yayın etiğine uyuldu.

Verilerin analizi

Verilerin analizi SPSS 15.0 paket programı kullanılarak yapıldı. Verilerin değerlendirilmesinde; tanımlayıcı istatistikler (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, frekans, ortanca ve minimum-maksimum) kullanıldı. Kolmogorov-Smirnov testi verilerin normallik dağılımını değerlendirmek için kullanıldı. Mann Whitney U testi ve Kruskal-Wallis testi, Korelasyon analizi uygulanarak veriler değerlendirildi. İstatistiksel anlamlılık değeri $p < 0,05$ olarak belirlendi.

BULGULAR

Hemşirelerin %88,7'si kadın, %62'si evli, %74'ü lisans mezunu, %50'sinin gelir gider durumu dengeli, %83,3'ü servis hemşiresi ve %56'sı dahiliye kliniğinde çalışıyordu. Hemşirelerin yaş ortalaması $34,03 \pm 9,1$ yıl (min= 21, max= 56) idi. Hemşirelerin meslekte çalışma yılı $11,98 \pm 9,89$ yıl (min= 1, max= 38), kurumda çalışma yılı $6,25 \pm 6,62$ yıl (min= 1, max= 36) ve haftalık çalışma saati $45,05 \pm ,82$ saat (min= 40, max= 96) idi (Tablo 1).

Bu çalışmada hemşirelerin BİFÖ puan ortalaması $39,50 \pm 10,24$ (min=15, max=75) olarak bulundu. Hemşireler düşük düzey bilinçliliğe (40 ve altındaki puan) sahip idi. Hemşirelerin eğitim düzeyi ile BİFÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark bulundu (KW= 8,493; $p < 0,05$). Lisans ve yüksek lisans mezunu hemşirelerin sağlık meslek lisesi mezunu hemşirelere göre BİFÖ puan ortalaması istatistiksel olarak yüksek bulundu ($p < 0,05$). Hemşirelerin hobi varlığı ile BİFÖ puan ortalamaları arasında anlamlı bir fark belirlendi ($U=2149,000$; $p < 0,05$). Hemşirelerin medeni durum, cinsiyet, kronik hastalık varlığı, çalışma şekli, çalıştığı birim, unvan, gelir durumu ile BİFÖ arasında anlamlı bir fark saptanmadı ($p > 0,05$) (Tablo 2).

Hemşirelerin yaşı, meslekte çalışma yılı, kurumda çalışma yılı ve haftalık çalışma saati ile bilinçli farkındalığı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadı (sırasıyla $r_s=0,081$, $p > 0,05$; $r_s = 0,030$, $p > 0,05$; $r_s = 0,133$, $p > 0,05$; $r_s = 0,058$, $p > 0,05$) (Tablo 3).

Tablo 1. Hemşirelerin Kişisel ve Mesleki Özellikleri (n=150)

		Ort,±SS	Min,-Max,
Yaş		34,03±9,1	21-56
Meslekte Çalışma yılı		11,98±9,89	1-38
Kurumda Çalışma yılı		6,25±6,62	1-36
Haftalık Çalışma Saati		45,05±7,82	40-96
Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	133	88,7
	Erkek	17	11,3
Medeni durum	Evli	93	62,0
	Bekar	57	38,0
Eğitim Durumu	Sağlık meslek lisesi	11	7,3
	Ön Lisans	10	6,70
	Lisans	111	74,00
	Yüksek lisans	18	12,00
Çalışılan Birim	Dahili Klinikler	84	56,0
	Cerrahi Klinikler	28	18,7
	Yoğun Bakım	38	25,3
Unvan	Servis Hemşiresi	125	83,3
	Sorumlu Hemşire	25	16,7
Gelir durumu	Gelir giderden az	69	46,00
	Gelir gider dengeli	75	50,00
	Gelir giderden çok	6	4,00

Ort: ortalama; **SS:** Standart Sapma

Tablo 2. Hemşirelerin Bazı Değişkenlere Göre Bilinçli Farkındalık Durumlarının Değerlendirilmesi (n=150)

Değişkenler		n	Ortalama	İstatistik	p	
BİFÖ	Cinsiyet	Kadın	133	39,59±10,14	MWU=1040,00 Z=-0,537	p=0,591
		Erkek	17	38,82±11,33		
	Medeni Durum	Evli	93	40,63±10,24	MWU=2243,000 Z=-1,579	p=0,114
		Bekar	57	37,65±10,07		
	Hobi varlığı	Var	58	40,99±10,99	MWU=2149,000 Z=-2,004	p=0,045*
		Yok	92	37,14±8,50		
	Kronik Hastalık varlığı	Var	47	37,57±10,67	MWU=2091,000 Z=-1,336	p=0,182
		Yok	103	40,38±4,65		
	Çalıştığı birim	Dahili Klinik	84	39,23±10,52	KW=6,02 df(2)	p=0,491
		Cerrahi Klinik	28	36,85±11,13		
Yoğun Bakım		38	42,02±8,45			
Ünvan	Servis Hemşiresi	125	39,48±10,13	MWU=2426,500 Z=-1,445	p=0,193	
	Sorumlu Hemşire	25	40,39±11,05			
Gelir durumu	Gelir giderden az	69	39,64±11,05	KW=0,38 df(2)	p=0,981	
	Gelir gider dengeli	75	39,36±9,61			
	Gelir giderden çok	6	39,66±9,68			
Eğitim durumu	A-Sağlık meslek lisesi	11	34,090±3,75	KW=8,493 df(3)	p=0,003*	
	B- Ön Lisans	10	32,50±9,59			
	C_Lisans	111	40,48±10,79			
	D-Yüksek lisans	18	40,67±8,15			
A-C p=0,001* ; B-C p=0,005*						
Çalışma şekli	Gündüz	43	39,12±10,08	KW=0,727 df(2)	p=0,695	
	Sadece Nöbet	36	43,13±10,98			
	Vardiyalı	67	38,59±10,01			

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği; KW: Kruskal Wallis test; MWU: Mann Whitney U test; *p < 0,05

Tablo 3. Hemşirelerin Bilinçli Farkındalık Düzeyi ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki Durumunun İncelenmesi (n=150)

		Yaş	Meslekte Çalışma Yılı	Kurumda Çalışma Yılı	Çalışma saati
BİFÖ	r _s	0,081	0,030	0,133	0,058
	p	0,324	0,732	0,104	0,482

BİFÖ: Bilinçli Farkındalık Ölçeği

TARTIŞMA

Bilinçli farkındalık; bireyin ana odaklandığı ve kendisinin farkında olduğu hemşirelerin hemşirelik bakım sürecini etkileyen konularından biridir (2,14). Bu çalışmada hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu bulundu. Onkoloji hekimleri ile

yapılan güncel bir çalışmada hekimlerin orta düzeyde bir bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu bildirildi (18). Bu çalışmaya benzer şekilde Pengue (2019) yaptığı güncel bir çalışmada, üçüncü basamak bir hastanede çalışan hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu bildirildi (5).

Aşık ve Albayrak (2021) Türkiye’de bir üniversite hastanesinde çalışan hemşireler ile yaptıkları güncel bir çalışmada ise, hemşirelerin orta düzeyde bilinçli farkındalık düzeyine sahip olduğu rapor edildi (14). Çin’de hemşireler ile yapılan güncel bir çalışmada hemşirelerin yüksek düzeyde bilinçli farkındalık düzeyine sahip oldukları bildirildi (13). Hemşirelik bölümü öğrencileri ile yapılan bir çalışmada hemşirelik bölümü öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeyinin orta düzeyde olduğu tespit edildi (15). Literatür incelendiğinde hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin düşük, orta ve yüksek düzey olmak üzere değişkenlik gösterdiği görülmektedir (13-15). Bu farklılığın hemşirelerin kişisel gelişimlerinin ve çalışma alanlarının farklı olması, yoğun çalışma saatleri vb. ile ilişkili olabileceği düşünüldü. Hemşirelerin düşük düzey bilinçlik seviyesine sahip olmaları bilinçli farkındalık ile ilgili bir eğitim almamış olmaları ile ilişkili olabilir.

Hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkileyen kişisel ve mesleki özellikler incelendiğinde; hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin, medeni durum, cinsiyet, çalışma şekli, ünvan durumları ile değişmediği belirlendi. Literatür incelendiği zaman bu çalışmaya benzer şekilde cinsiyet (15,19,20,21) medeni durum (22), çalışma şekli, ünvan (13) ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edildi. Hemşireler ile yapılan bir diğer güncel çalışmada çalışma sonuçlarımız ile uyumlu olarak hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyi ile çalışma şekli, medeni durum arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edildi. Aynı çalışmada erkek hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin kadın hemşirelere göre daha yüksek olduğu bildirildi (14). Bir diğer çalışmada cinsiyet ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı rapor edildi (19).

Güncel bir çalışmada hemşirelerin çalıştığı birimlere göre bilinçli farkındalık düzeyleri karşılaştıklarında dahili ve cerrahi kliniklerinde çalışan hemşirelerin yetişkin yoğun bakım birimlerinde çalışan hemşirelere göre daha yüksek düzeyde bilinçli farkındalığa sahip oldukları bildirildi (23). Bir başka çalışmada ise çalışılan birimin hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkilemediği bildirildi (14). Bu

çalışmada hemşirelerin çalıştığı birim ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark bulunmadı. Ancak yoğun bakım ünitesinde çalışılan hemşirelerin dahiliye ve cerrahi kliniklerde çalışan hemşirelere göre bilinçli farkındalık puan ortalamasının daha yüksek olduğu belirlendi.

Bu araştırmaya katılan hemşirelerin gelir durumu ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı belirlendi. Toplam 358 klinik hemşire ile yapılan geniş tabanlı bir çalışmada gelir durumunun hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkilemediği bildirildi (13). Literatür incelendiğinde ekonomik durumu düşük olan bireylerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğunu rapor eden çalışmaların da olduğu görülmektedir (15,24). Bu farklılığın hemşirelerin hemen hemen birbirine yakın bir gelir durumuna sahip olmaları ile ilgili olabilir.

Çalışmaya katılan hemşirelerin büyük çoğunluğunun bir hobisi vardı. Bu çalışmada hobisi olan hemşirelerin hobisi olmayan hemşirelere göre bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksek bulundu. Onkoloji hekimleri ile yapılan güncel bir çalışmada bir hobiye sahip olma durumunun bilinçli farkındalık ile ilişkili olduğu rapor edildi. Aynı çalışmada hobi sahibi olanların bilinçli farkındalık düzeyinin daha yüksek olduğu bildirildi (18). Hobiler, zihni ana odaklayarak bireyi rahatlatmakta, stresi azaltmakta ve olumlu duygular yaşamasını sağlamaktadır. Bu nedenlerden dolayı hobi sahibi olan hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyi daha yüksek bulunmuş olabilir.

Bu çalışmada hemşirelerin sahip olduğu kronik hastalık durumunun hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkilemediği bulundu. Literatür incelendiğinde bilinçli farkındalık düzeyi ile hemşirelerin kronik hastalık varlık durumunun etkisinin araştırılmadığı görülmektedir. Hemşireler sahip oldukları sağlık bilgisi ile kendi sağlık sorunlarını yönetebilmektedir. Bu nedenle de kronik hastalık varlığı hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyini etkilememiş olabilir.

Eğitim durumunun bilinçli farkındalık düzeyini etkileme durumları incelendiğinde lisans ve yüksek lisans mezunu hemşirelerin sağlık meslek lisesi

mezunu hemşirelere göre bilinçli farkındalık düzeylerinin yüksek olduğu bulundu. Hemşireler ile yapılan çalışmada hemşirelerin eğitim düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini etkilemediği bildirildi (21). Çalışma hayatında bilinçli farkındalık ve empatik öfkenin demografik değişkenler açısından irdelendiği bir çalışmada eğitim düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyi üzerine etkili olmadığı rapor edildi (25). Havaalanı çalışanları ile yapılan güncel bir diğer çalışmada da eğitim düzeyi ile bilinçli farkındalık düzeyi arasında anlamlı bir fark olmadığı bulundu (26). Çalışma bulgularımız literatür ile uyumlu değil idi. Bu farklılığın nedeni çalışmalara dahil olan bireylerin kişisel özelliklerinin birbirinden farklı olması olabilir. Bu çalışmada eğitim düzeyinin bilinçli farkındalık düzeyini etkilediği bulundu. Lisans ve yüksek lisans eğitim düzeyindeki hemşirelerin aldıkları dersler kişisel ve mesleki gelişimlerini destekleyerek bilinçli farkındalık düzeylerini etkilemiş olabilir.

Bu çalışmada hemşirelerin yaşı, meslekte çalışma yılı, kurumda çalışma yılı ve haftalık çalışma saati ile bilinçli farkındalık arasında anlamlı bir ilişki bulunmadı. Yapılan güncel bir çalışmada çalışma sonuçlarımıza benzer şekilde hemşirelerin çalışma saatinin, çalışma yılının bilinçli farkındalık düzeyini etkilemediği bildirildi (13).

Araştırmanın sınırlılıkları

Araştırmanın sadece bir ilin eğitim ve araştırma hastanesi ile bir kamu hastanesinin dahiliye-cerrahi klinikleri ve yoğun bakım ünitelerinde çalışan hemşireler ile yapılmış olması çalışmanın kısıtlılığını oluşturmaktadır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak; hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeyinin düşük olduğu belirlendi. Hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılması ve hemşirelere bilinçli farkındalık programlarına katılımları teşvik edilmelidir. Ayrıca hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılmasına yönelik seminer vb. düzenlenebilir. Hemşirelerin çalıştığı sağlık kurumları hemşireleri bilinçli farkındalık eğitimlerine katılım için desteklemelidir. Sağlık kuruluşlarının hemşirelere yönelik düzenledikleri eğitim programlarına bilinçli farkındalık ile ilgili eğitim konularını da eklemeleri önerilmektedir. Hemşirelerden hobisi olanların hobisi olmayanlara göre bilinçli farkındalık düzeyi yüksek idi. Hemşirelere hobi edinmeleri yönünde önerilerde bulunulabilir.

Etik Komite Onayı

Bu çalışma için etik komite onayı Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Dekanlığı Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu'ndan alınmıştır (Tarih:17/02/2020 ve no: TÜTF_BAEK2020/96).

Bilgilendirilmiş Onam

Çalışmaya katılan hemşirelerden 'bilgilendirilmiş onam' alındı.

Çıkar Çatışması Beyanı

Çalışma ile ilgili herhangi bir mali ya da diğer çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Finansal Destek

Araştırmaya herhangi bir kurum ya da kuruluş fon desteğinde bulunmamıştır.

Teşekkür

Çalışmaya katılan tüm hemşirelere teşekkürlerimizi sunarız.

Yazarlık Katkıları

Fikir, tasarım: SÜ,AG,ÖÖ,KK

Denetleme: SÜ, ÖÖ

Veri Toplama: AG, KK

Analiz: SÜ,AG,ÖÖ,KK

Makale Yazımı: SÜ, ÖÖ

Eleştirel Gözden Geçirme: SÜ, ÖÖ

Kaynaklar

1. Creswell JD. Mindfulness interventions. *Annu Rev Psychol.* 2017;68:491-516. doi: 10.1146/annurev-psych-042716-051139.
2. Kabat- Zinn, J. Mindfulness. *Mindfulness.*2015;6(6):1481-1483. DOI: 10.1007/s12671-015-0456-x
3. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clin Psychol Sci Pract.* 2003;10:144–156. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016
4. Bernstein S. Being present: Mindfulness and nursing practice. *Nursing.* 2019 Jun;49(6):14-17. DOI: 10.1097/01.NURSE.0000558105.96903.af.
5. Penque S. Mindfulness to promote nurses' well-being. *Nurs Manage.* 2019;50(5):38-44. DOI: 10.1097/01.NUMA.0000557621.42684.c4.
6. Botha E, Gwin T, Purpora C. The effectiveness of mindfulness based programs in reducing stress experienced by nurses in adult hospital settings: A systematic review of quantitative evidence protocol. *JBI Database System Rev Implement Rep.* 2015 Oct;13(10):21-9. DOI: 10.11124/jbisrir-2015-2380.
7. Wang SC, Wang LY, Shih SM, Chang SC, Fan SY, Hu WY. The effects of mindfulness-based stress reduction on hospital nursing staff. *Appl Nurs Res.* 2017;38:124-128. DOI: 10.1016/j.apnr.2017.09.014.
8. Ghawadra SF, Lim Abdullah K, Choo WY, Danaee M, Phang CK. The effect of mindfulness-based training on stress, anxiety, depression and job satisfaction among ward nurses: A randomized control trial. *J Nurs Manag.* 2020 Jul;28(5):1088-1097. DOI: 10.1111/jonm.13049.
9. Ratanasiripong P, Park JF, Ratanasiripong N, Kathalae D. Stress and anxiety management in nursing students: Biofeedback and mindfulness meditation. *J Nurs Educ.* 2015;54(9):520-4. DOI: 10.3928/01484834-20150814-07.
10. Guillaumie L, Boiral O, Champagne J. A mixed-methods systematic review of the effects of mindfulness on nurses. *J Adv Nurs.* 2017;73(5):1017-1034. DOI: 10.1111/jan.13176.
11. Suleiman-Martos N, Gomez-Urquiza JL, Aguayo-Estremera R, Cañadas-De La Fuente GA, De La Fuente-Solana EI, Albendín-García L. The effect of mindfulness training on burnout syndrome in nursing: A systematic review and meta-analysis. *J Adv Nurs.* 2020;76(5):1124-1140. DOI: 10.1111/jan.14318.
12. Ameli R, Sinaii N, West CP, Luna MJ, Panahi S, Zoosman M, et al. Effect of a brief mindfulness-based program on stress in health care professionals at a US biomedical research hospital: A randomized clinical trial. *JAMA Netw Open.* 2020;3(8):1-12. DOI: 10.1001/jamanetworkopen.2020.13424.
13. Yu J, Song Y, Hua D, Shi Y, Zhao J. Factors influencing mindfulness among clinical nurses in China: An observational cross-sectional study. *J Nurs Manag.* 2022;30(3):758-766. DOI: 10.1111/jonm.13560.
14. Asık E, Albayrak S. Bir Üniversite hastanesinde çalışan hemşirelerin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi.* 2021;11(1):16-20. DOI: 10.33631/duzcesbed.718133
15. Azak A. Hemşirelik öğrencilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin belirlenmesi. *HEAD.* 2018;15 (3):170-176. DOI: 10.5222/HEAD.2018.170
16. Brown K, Ryan RM. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *J Pers Soc Psychol.* 2003;84(4):822-48. DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
17. Özyeşil Z, Arslan C, Kesici Ş, Deniz ME. Bilinçli farkındalık ölçeğinin geçerlik ve güvenirliği. *Eğitim ve Bilim.* 2011;36(160):224-35.
18. Avcı O, İriağaç Y, Çavdar E, Şeber ES. Mindfulness among medical oncology doctors and its relation with burnout: Turkish Oncology Group (TOG) study. *JCO Oncol Pract.* 2021;17(7):e917-e924. DOI: 10.1200/OP.20.01037.
19. Black DS, Sussman S, Johnson CA, Milam J. Psychometric assessment of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) among Chinese adolescents. *Assessment.* 2012;19(1):42-52. DOI: 10.1177/1073191111415365.
20. Serdar E, Donuk B, Cengiz R. Analyzing the level of mindfulness and entrepreneurship of the university students. *International Journal of Social Sciences and Education Research.* 2016;2(4): 1320-1328. DOI: 10.24289/ijsser.279006
21. Ahmadi A, Mustaffa MS, Haghdoost AA, Alavi M. Mindfulness and related factors among undergraduate students. *Procedia Soc Behav Sci.* 2014;159:20-24. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.12.321
22. Kappen G, Karremans JC, Burk WJ, Buyukcan-Tetik A. On the association between mindfulness and romantic relationship satisfaction: The role of partner acceptance. *Mindfulness (N Y).* 2018;9(5):1543-1556. DOI: 10.1007/s12671-018-0902-7
23. Vivian E, Oduor H, Arceneaux SR, Flores JA, Vo A, Madson Madden B. A cross-sectional study of perceived stress,

mindfulness, emotional self-regulation, and self-care habits in registered nurses at a Tertiary Care Medical Center. *SAGE Open Nurs.* 2019;5:1-5. DOI: 10.1177/2377960819827472.

24. Sugiura Y, Sugiura T. Mindfulness as a moderator in the relation between income and psychological well-being. *Front Psychol.* 2018;9:1477. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.01477.
25. Fettahlioğlu ÖO, Gül N. Çalışma hayatında bilinçli farkındalık ve empatik öfkenin demografik değişkenler açısından irdelenmesi. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi.* 2022; 11(2): 340-351. DOI: 10.47130/bitlissos.1205773.
26. Canbek M, Güngören M, Kanbur E. Havacılık çalışanlarının bilinçli farkındalık düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelenmesi: Fraport TAV Antalya Havalimanı örneği. *Journal of Social and Humanities Sciences Research.* 2021; 8(77): 3215-3221. DOI: 10.26450/jshsr.2859.