

Okul Yöneticilerinin Bilinçli Farkındalık Düzeylerini Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi

Aydın EMRE¹

Yasin ZAŞİN²

Lut DURAK³

Ahmet Giray YILDIRIM⁴

DOI: 10.5281/zenodo.10070293

Öz

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapmakta olan 300 okul yöneticisidir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizi istatistiksel veri analiz programı ile bilgisayar ortamında yapılmıştır. Araştırma sonucunda okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet, kurumdaki görev, eğitim durumu ve kıdem değişkenlerinin bilinçli farkındalık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Okul yöneticilerinden kadın olanlar ve okul müdürü olarak görev yapmakta olanların bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Araştırmada ayrıca eğitim düzeyinin ve kıdem yılının artmasının bilinçli farkındalık üzerinde olumlu katkısının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Okul, Okul Yöneticisi, Bilinçli Farkındalık

Examining the Factors Affecting the Conscious Awareness Levels of School Administrators

Abstract

In this research, which was conducted to examine the factors affecting the conscious awareness levels of school administrators, the general screening model, one of the

¹ Orduzu Elmasuyu İlkokulu, Battalgazi/Malatya, aydinemre44@hotmail.com.

² Fevzi Çakmak İlkokulu, Yeşilyurt/Malatya, yzasin@yandex.com.

³ 23 Nisan Ortaokulu, Yeşilyurt/Malatya, lutdurak@gmail.com.

⁴ Orduzu Elmasuyu İlkokulu, Battalgazi/Malatya, ahmetgry44@hotmail.com.

quantitative research methods, was used. The sample of the research is 300 school administrators working in public schools affiliated with the Ministry of National Education in Malatya in the 2023-2024 academic year. Conscious Awareness Scale for Adolescents and Adults was used as a data collection tool in the study. The analysis of the research data was carried out in a computer environment with a statistical data analysis program. As a result of the research, it was seen that gender, position in the institution, educational status and seniority variables were effective on the conscious awareness levels of school administrators. Conscious awareness levels of female school administrators and those who serve as school principals are higher. The study also concluded that increasing the level of education and years of seniority has a positive contribution to conscious awareness.

Keywords: School, School Administrator, Conscious Awareness

Giriş

Temel olarak farkındalık, kişinin dikkatini bilinçli olarak şimdiki andaki bir deneyime odaklamasını ve bu deneyimi değerlendirmeden deneyimlemesini içermektedir. Bu, bir ilişki bağlamında bir kişiye bilinçli olarak dikkat vermenin doğrudan veya dolaylı olarak ilişkileri etkileyen Duygular veya düşünceler olabileceği anlamına gelmektedir. Dikkati de içeren farkındalık, kişinin kendi kişisel çıkarlarına yönelik dürtü ve davranışlarının ilişkileri olumsuz etkileyebileceğinin bilinçli olarak farkına varmasını sağlamaktadır. Bu anlamda farkındalık, ilişkideki olumsuz unsurların etkisini azaltarak ilişkileri iyileştirmenin bir yoludur (Karremans vd. 2017).

Bilinçli farkındalığın geçmişte veya gelecekte meydana gelen olaylardan etkilenmeden, dikkati ve farkındalığı şimdiki anda sürdürmekte olduğunu belirten Brown ve Ryan'a (2003) göre bu durum anda olma deneyimine dikkat etmek anlamına gelmektedir. Aynı zamanda dikkati ve farkındalığı iç deneyime ve dış dünyaya odaklamak, deneyimi yargılamadan kabul etmek ve gözlemlemektir.

Bilinçli farkındalık, dikkatinizin niteliği aracılığıyla şu anda olup bitenlere dikkat ederek, fark edilenleri acele etmeden ve yargılamadan kabul ederek elde edilir. Farkındalığın iki boyutu vardır: Şu anda olup bitenlere dikkat etmek ve fark ettiklerinize tepki vermektir. Başka bir deyişle mindfulness, anda kalma, düşüncelerden ziyade duygularla temas halinde olma ve algıların taraflı olabileceğinin farkında olma isteğidir (Atalay, 2019).

Bilinçli farkındalık, gönüllü olarak ve alıcı bir şekilde dikkatin mevcut deneyime yönlendirilmesidir (Keçe vd. 2020). İç dünyaya ilişkin algı ve deneyimlerin yoğunlaşması ve farkındalığıdır. Anılarla yaşamadan anıları hatırlamayı içerir. Bilinçli farkındalık, dikkati, yargılamamayı, anda olmayı, gözlemlemeyi ve tepkisizliği içeren bir süreçtir (Lenger, Gordon ve Nguyen, 2017). Bilinç, bireyin şu anda olup bitenleri tam dikkat, niyet ve iradeyle gözlemleyerek edindiği algıdır. Kişinin kendi bedeninin, duygularının, düşüncelerinin ve etrafındakilerin farkındalığı olarak tanımlanır (Yiğit, 2021).

Okul yöneticileri bilinçli farkındalıkla kendilerini, öğrencilerini, okulda görev yapan öğretmenleri tam olarak anlayabilmeleri, onların neler başarabileceklerinin kapsamını fark edebilmektedirler. Okul yöneticilerinin bu şekilde bir bilgi ile okulun hedeflerine ulaşmaları

daha kolay olabilecektir. Bu araştırmada okul yöneticilerinin bazı kişisel özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeylerindeki farklılıkların incelenmesi amaçlanmıştır.

Bilinçli Farkındalık

Farkındalık, hayatta mevcut olmaya yardımcı olan, bireye tepkiler ve tekrarlanan düşünce kalıpları ile yaşadıklarını kontrol etme olanağı sağlayan uygulamadır. Bireylerin duraklamasına, durumları daha net anlamasına ve daha ustaca yanıt vermesine yardımcı olan teknikleri içermektedir (Jenkins ve Tapper, 2014). Farkındalık, düşüncelerimizin, duygularımızın, bedensel duyumlarımızın ve çevremizin sürekli farkında olmak anlamına gelmektedir. Farkındalık aynı zamanda kabullenmeyi de içerir; yani bir durumu veya olayı yargılamadan düşünce ve duygulara dikkat etmek, örneğin belirli bir anda düşünmenin veya hissetmenin “doğru” veya “yanlış” bir yolu olduğuna inanmamak anlamına gelmektedir (Çatak, 2012). Farkındalık uygularken zihin, geçmişi yeniden yaşamak veya geleceği hayal etmek yerine, şimdiki anda nasıl hissettiğine uyum sağlar. Farkındalık, dikkatimiz dağılmadan veya yargılamadan, tamamen şu anda yaptığımız işe odaklanmak, düşüncelerimizin ve duygularımızın onlara kapılmadan farkında olmak anlamına gelmektedir (Atalay, 2018).

Farkındalık, çeşitli meditasyon türlerini uygulayarak geliştirilebilen temel bir insan yeteneğidir. Farkındalık tekniklerini uygulayarak insanlar kendi duygu, düşünce ve başkalarıyla etkileşim kalıplarına dair içgörü kazanmaya çalışırlar (Çatak, 2012). Farkındalık eğitimi ve bunun nasıl uygulanacağı konusundaki araştırmalar son birkaç yılda büyük ölçüde genişledi. Birçok çalışma, farkındalık temelli programların olumlu psikolojik ve fiziksel sonuçlarla alakalı bulunduğunu göstermiştir (Baer vd, 2004).

En sık alıntılanan farkındalık eğitim yöntemi, farkındalık temelli stres azaltma programlarıdır ve 1979’da Kabat-Zinn geliştirmiştir. Program, kronik hastalıkları olan insanlara nasıl daha dolu, daha uyumlu ve sağlıklı bir hayat yaşayacaklarını öğretmek için planlanmıştır. Farkındalığı temele alan stres azaltma yaklaşımları, meditasyon, vücut taramaları, yoga ve farkındalık odaklanması gibi çeşitli aktiviteler yoluyla farkındalığı geliştirmeye ve zorluklar ile mücadele stratejisi olarak bunu günlük hayata entegre etmeye odaklanır. Programın kronik ağrı, kanser, kalp hastalığı, depresyon ve anksiyete gibi çeşitli fiziksel ve zihinsel sağlık sorunlarına sahip klinik popülasyonlarda etkili olduğu kanıtlanmıştır. Bilinçli farkındalık sıklıkla "farkındalık" terimiyle birlikte kullanılır. Bilinçli farkındalığın sadece dikkat etmek değil, bilinçli bir zihin, sevgi dolu ve şefkatli bir kalp kullanarak fark ettiğimiz şeyleri algılamak olduğunu vurgulamak önemlidir (farkındalık, şu anın olduğu gibi farkına varmak anlamına gelir ve o anda etrafınızda olup bitenler önemlidir. Onları yargılamadan anlayıp onlarla ilişki kurabilme hali olarak tarif edilmektedir (Lau vd., 2006).

Birey farkındalık geliştirdikçe zihinsel netlik artar, yaşanan olaylar ve kişisel hedefler netleşir (Çatak, 2012). Bilinçli farkındalık uygulamaları kişinin çevresine dair farkındalığını öğretirken, bireylerin tepkisel düşünce ve duygulara güvenmeden derin nefes almasını ve kendine daha dikkatli davranmasını sağlar ve bilinçli farkındalık uygulamaları zorlu koşullarla veya zor durumlarla yüz yüze kalındığında faydalıdır (Atalay, 2018).

Wamsler (2018) gibi araştırmacılar bilinçli farkındalığın bireylerin zaman içinde sahip olduğu doğal bir yetenek olduğunu vurgulamaktadır. Ancak alışkanlıklar ve davranışlardaki farklılıklar nedeniyle insanların bu yeteneği zamanla zayıflamakta, dolayısıyla "mindfulness"ın aslında güçlendirilmesi gereken bir beceridir. Brown ve Ryan'a (2003) göre öz farkındalık düzeyi yüksek kişiler psikolojik esnekliğe sahip oldukları için, bir olayın olumsuz yönlerine takılıp dikkatlerini tek bir noktaya kilitlemek yerine, dikkatlerini olayın farklı özelliklerine ve olumlu yönlerine odaklayabilirler. Bu sayede bireyler sorunları daha iyi anlayabilir ve farklı bakışlar geliştirmek suretiyle etkili çözümler bulabilmektedirler. Bilinçli farkındalık, yargılamadan amaca, şu ana ve mevcut deneyimlere odaklanmanızı sağlar. Dikkat düzenleme, odaklanma, deneyim yönelimi, açıklık ve şimdiki ana yönelik anlayış, bilinçli farkındalığın temel unsurlarıdır (Jenkins ve Tapper, 2014). Bilinçli farkındalık düzeyi yüksek kişiler psikolojik esnekliğe sahip oldukları için, bir olayın olumsuz yönlerine takılıp dikkatlerini tek bir noktaya kilitlemek yerine, dikkatlerini olayın farklı özelliklerine ve olumlu yönlerine odaklayabilirler. Bu sayede bireyler sorunları daha iyi anlayabilir ve alternatif bakış açıları geliştirerek en pratik çözümlere ulaşabilirler (Leroy vd, 2013).

Bilinçli Farkındalığın Temelleri

Bilinçli farkındalık, dikkatin yanı sıra nefes alış-verişi, hatırlama/hafıza, yeni deneyimler yaşama, vücut duyuları, duygular ve zihindeki düşünce akışına odaklanmaktadır (Kaynak ve Güven, 2017). Dolayısıyla bunları bilinçli farkındalığın temelleri arasında göstermek mümkündür. İnsanların yaşadıkları deneyimlerde bu hususlar belirleyici nitelikte olduğu için bilinçli farkındalığın temelleri arasında yer alması olağan görünmektedir. Aşağıda bilinçli farkındalığın temellerine dair öne çıkan bilgiler sıralanmaktadır (Akdeniz, 2021):

- 1) İçinde bulunulan zamanda oluşan olayları gözlemleyebilir.
- 2) Dikkatin yönünü ve nedenini belirleyen bir niyet vardır.
- 3) Bir kişi veya kişilerin dikkat ettiği yönü gözlemlene tutumu görülür.
- 4) Bilinçli farkındalık kapsamında değerlendirme anı kavramsal değildir.
- 5) Bilinçli farkındalık her zaman şimdiki ana odaklanır ve ona göre ilerler.
- 6) Bazı durumlarda bilinçte yaşananların farklı olması beklenir yani bir yargı yapısı yoktur.
- 7) Bir hedefe ilişkin dikkat ve bilinçli farkındalığı bir yere odaklar.
- 8) Katılımcı gözlemi gerektiren varlığın bilinçli olarak farkına varır.
- 9) Bilinç sözsüzdür ve sözel unsurlardan bağımsız bir yapıya sahiptir.
- 10) Bilinçli farkındalık, insan yaşamının farklı aşamalarında gerçekleşen veya gerçekleşmekte olan keşiflere dayanır ve ayrıntılara odaklanır.
- 11) Kişi kendini tanımayla alıştığı duygulardan kurtulma olanağına sahip olur.

Görüldüğü gibi bilinçli farkındalıkla ilgili pek çok temel soruya değinmek mümkün. Bunlar aynı zamanda bilinçli farkındalık kavramına ilişkin çok yönlü bir yapının varlığını desteklediği için üzerinde durulması gereken konulardır. Bilinçli farkındalık kavramının açıklanmasında yapılan açıklamalar bilinçli farkındalığın temelleri hakkında fikir veriyor gibi görünmektedir. Bilinçli farkındalık çalışmasında bireylerin çevrelerinin gelişimine oldukça duyarlı oldukları vurgulanmaktadır. Algıların yapılandırılması bilinçli farkındalığın dikkate

alması gereken konulardan biridir. Ayrıca yeni bilgi ve deneyimlere karşı olumlu tutum benimsemek, sorunlara geniş bir bakış açısıyla yaklaşmak gibi konular bilinçli farkındalığın açıklanmasında merkezi bir rol oynamaktadır (Bedel, 2016).

Bilinçli Farkındalığın Önemi

Modern dünyamızda her şey sürekli değişmekte ve bunun sonucunda da duygularımız, düşüncelerimiz ve bunlara tepkilerimiz de hızla değişmektedir. Bu nedenle farkındalığımızı, farkına varmamızı sağlayacak şekilde yönlendirecek anlara ihtiyacımız vardır. Bilinç, şimdiki anda kalmamızı sağlayan, geleceği geçmişe bağlama yeteneğidir. Farkındalıkla şimdiki anın tüm olasılıklarını görür, evrendeki yerimizi anlar, uykuda olan bilincimiz uyanır, bilincimiz daha şefkatli ve sevgi dolu hale gelir (Çollak, 2018).

Bilinç evrenseldir çünkü her insanın doğuştan itibaren doğuştan gelen özellikleri olan dikkat ve farkındalığa odaklanır. Farkındalığın en zorlu kısmı, mevcut durumumuzun deneyimini, onu değiştirmek için doğrudan harekete geçmeden veya değiştirmeye çalışmadan kabul etmektir. Farkındalık, kendi varlığımıza şefkat duymayı ve şefkatimizle kendimizi kucaklamayı gerektirir (Kabat-Zinn, 2019). Williams ve Penman'a (2015) göre bilinçli farkındalıkla kişi modern yaşamın karmaşıklıklarıyla etkili bir şekilde başa çıkabilir.

Bilinçli farkındalık yoluyla, şeyleri "oldukları gibi" algılama eğilimindeyiz. Yargılamadan şimdiki ana odaklandığımız için algılarımız şimdiki anı deneyimliyor. Geçmiş deneyimlerimizi unutmuyor, içinde bulunduğumuz anı ilk kez yaşıyormuşçasına yaşıyoruz. Bu sayede problemleri durumlarda daha yaratıcı, sakin ve özgür bir bilince sahip olunmaktadır. Bunun farkında olan kişilerin bir olaya odaklanma ihtimalinin yüksek olduğu, bu kişilerin duygusal ve zihinsel verimliliklerinin farkında oldukları gözlemlenmiştir. Yani farkındalık seviyemiz arttıkça şimdiki ana dikkat etme, bilinçli ve duygusal durumlarımızı kontrol etme, duygularımızı doğru şekilde yönlendirme konusunda daha başarılı olunmaktadır (Greenberg vd., 2012).

Farkındalık hayatımızdaki hem fiziksel hem de duygusal bütün olumsuz duygu ve düşünceleri azaltmakta ve bizi olumsuz olmayan kişisel dönüşüme hazırlamaktadır. Bu süreç sadece hayatımızdaki zorluklarla mücadele etmekle kalmıyor, aynı zamanda kronik depresyon, psikoz, intihar eğilimleri gibi psikolojik sorunlarla da mücadele ediyor. Farkındalık tek başına mutluluğa ulaşmak için yeterli olmayabilir, ancak diğer gerekli durumlara zemin hazırlar. Ayrıca bilinçli farkındalık uygulamaları dikkatimizi dağıtan her şeyden uzaklaşıp dikkatimizi tek bir yere odaklayarak konsantrasyonun güçlenmesine yardımcı olabilir (Siegel vd., 2008).

Bilinçli farkındalık, zorlayıcı duyguları bastırmak veya değiştirmek yerine, kendinizi yargılamadan zorlayıcı duygular hakkında net bir şekilde düşünebilme yeteneğidir. İnsan olumlu olumsuz her duruma karışır, sorunlar azalır, mutluluklar artar. Öz farkındalığı yüksek olan kişiler geçmiş ve gelecekle daha az ilgilenir, şimdiye odaklanarak deneyimlerini yargılamaz veya inkâr etmemektedirler. Bu nedenle bireyler olumsuz duygulardan kaçınmak yerine duygularını bilinçli ve yargılamadan gözlemlerler (Akın, 2009). Açık farkındalık dağınık düşünceleri düzenler ve hayatınızın her anını kucaklamayı sağlar. İnsanların kendilerini düzeltmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olmaktadır. Tek bir şeye odaklanmasını, akıllıca ve yetkin bir şekilde hareket etmesini sağlar. İnsanı unutkanlıktan korur, içsel planlamaya yardımcı olur, öz düzenlemeyi geliştirir ve kişinin tatmin edici, sakin ve huzurlu bir yaşamın sürmesini sağlar (Neff, 2003).

Bilinçli Farkındalık Kuramları

Bilinçli farkındalık, şimdiki ana dikkat etmeyi, bilinçli ve yargılamadan dikkat etmeyi gerektirir (Bedel, 2016). Sarıçalı ve Satıcı'ya (2017) göre bu sorular bilincin tanımında da kendine yer bulmuştur. Bilinçli farkındalık teorisinde insanların olumsuz psikolojik yapılarla mücadele edebileceği vurgulanmaktadır. Bilinçli farkındalık teorisine göre Hawkins'in Bilinç Haritası, bilinci 17 farklı seviyeye ayırır; en düşük seviye düşük frekanslı duygu ve düşünceleri içerirken, en üst seviye yüksek frekanslı titreşimleri içerir. Daha yüksek bilinç düzeyleri, daha düşük bilinç düzeylerini dengeler ki bu da Hawkins'in Bilinç Haritası'nın savunduğu noktadır (Kocaarslan, 2016). Bilincin ana teorileri şunlardır (Akçakanat ve Köse, 2018):

Psikodinamik Kuram: Zihnin işleyişine odaklanan bu teoride özgürlüğün basit farkındalıkla sağlanacağına inanılıyor. Bu nedenle gözlemsel farkındalığın önemi vurgulanmaktadır. Psikodinamik teori basitlik etrafında şekillenmiştir.

Bilişsel Davranışçı Kuram: Bilişsel terapinin çoğunun bilinçli süreçlere uygulanması teorisinin öne çıkan bir yönü gibi görünmektedir.

Gestalt Kuramı: Gestalt teorisi, bilinçteki duyguların, şu anda olup biteni kabul etmeyi gerektirdiğini ifade eden, şimdiki anı deneyimlerken ortaya çıkan anlam üzerinde yoğunlaşır. Bu teoride, anı yaşamak ile anı yaşamak kavramlarının farklı olduğuna inanılmaktadır.

Hümanist Kuram: Hümanistik teori olarak da bilinen hümanistik teori, insanların iyi ve kötü özelliklere sahip olduğuna inanır. Hümanistik teori, sevilmeyen yönlerin de insan olmanın bir parçası olduğunu savunur.

Varoluşçu Kuram: Varoluşçu teori, bilinçli farkındalığı açıklayan bir diğer önemli teoridir ve beş temel anıyı içerir: Yaşlanmadan kaçınmamak, hastalıktan kaçınmamak, ölümden kaçınmamak, insan doğasındaki değişiklikleri kabul etmek ve yapılan eylemlerin sonuçlarından kaçınmamak. İnsanın kendisiyle barışması, yaşamın gelişimine hazırlanması ve anı yaşaması gerektiğini savunan bu teori, anı yaşamayı tetiklediği için bilinçle doğrudan ilgilidir.

Bilinçli Farkındalığın Gelişmesinde Etkin Olan Temel Tutumlar

Bilinçli farkındalığın yedi ayrı tutumu bulunmaktadır. Bunlar (Kabat-Zinn, 2009):

1. *Yargılayıcı Olmama:* Bireyler kendi deneyimleri hakkında bazı genel yargılarda bulunabilirler. Bir kişi genellikle çevresinde olup bitenlere yanıt olarak hızlı ve otomatik bir kod geliştirir. İncelenen kurallar genel olarak "iyi", "zayıf" ve "adil" yargıları ortaya koyuyordu. Bu kodlar, bireyin hızlı bir şekilde değerlendirilmesi sonucu ortaya çıkmakta ve çoğu zaman bireyin bilgisi dışında gerçekleştirdiği faaliyetlere dönüşmektedir. Yargılar bu şekilde genelleştirildiğinde bilinçten uzaklaşılır. İnsanın geçmiş yaşamında ve şu anda karşı karşıya olduğu durumlarda söz sahibi olabilmesi için kendi yargılarının farkında olması önemlidir. Bir insan bilinçli bir anlayışa sahipse artık söz sahibidir. Bu konuda yargılamadan kaçınmak gerekmektedir.

2. *Sabır:* İlişkilerde çeşitli olaylar karşısında kibarca beklemenin önemini vurgulayın. Sabır, her şeyin bir zamanı olduğu ve hiçbir şeyin zamanından önce değişmeyeceği inancına dayanır. Eğer insan sabırlı olamazsa kendisinden ve çevresinden farklı beklentiler içinde

olacaktır. Ancak insan sabırsızsa bilinçten uzaklaşır. Çünkü bilinçli biliş için tek bir zaman dilimi vardır, o da şimdidir. Duygularımız, aklımızdan geçen düşünceler ve benimsediğimiz tutumlar, birçok açıdan şimdiki ana nasıl baktığımızı belirler. Herhangi bir olumsuzluk ve telaş, şimdiki an ile iletişimin kopmasına neden olur. Her olaya açık olmak ve ona karşı olumlu tutum sergilemek bilinçli farkındalığımızı olumlu yönde artıran ilişkilerden biridir.

3. *Acemi zihin*: İnsanların geçmiş deneyimler yoluyla edindikleri bilgiler, düşünce sistemleri ve inançları üzerinde derin bir etkiye sahiptir. Edinilen bilgilerden dolayı insanlar güncel olaylara yönelik yeni tutumları ifade etmekte zorluk çekmektedirler. Mevcut durumun farklı, yeni bir yönünü görmek boş bir zihin gerektirir. Şimdiki anın farklı, yeni güzelliğini görmek için her zaman boş bir zihne sahip olmak zor bir fırsattır. Sonuçta insan büyümeden önce pek çok deneyim yaşayacak ve bu deneyimler onun zihnini meşgul edecektir. Bütün bunlar önlenebilir ve bilinçli düşünce ancak "yeni düşünce" ile yaşanabilir. Yeni başlayanlar için her anın benzersiz olduğuna ve yeni fırsatlar sunduğuna inanmak pratik bir yaklaşımdır.

4. *Güven*: Meditasyon seanslarında vurgulanan konulardan biri de kendinize ve duygularınıza güven duygusunun geliştirilmesidir. Bir kişinin pozisyonundan veya kariyerinden daha önemli olan, kişinin kendine ve duygularına olan güvenidir. Her durumda kendine güven, yani öz farkındalık, meditasyon ruhuyla çok tutarlıdır. Dikkatli bir uygulamayla kişi kendisi olmanın tüm sorumluluğunu almayı, kendine inanmayı ve iç sesine kulak verme becerisini elde edebilmektedir.

5. *Hırslı olmamak*: Yaşamını bir hedefe yönlendiren herkes, kısa ve uzun vadeli planlar yapar ve bunlara göre hareket etmektedir. Hayata dair umutları ve arzuları her zaman kendi arzuları tarafından yönlendirilir. Sürekli bir şeylerle mücadele etmek bilinçli düşüncenin doğasına aykırıdır. Bilincin doğası gereği kişinin eylemleri şimdiki ana odaklanır. Bilinçli bir kişi, güncel olaylarla karşı karşıya kalırken kendisini, duygu ve düşüncelerini gözlemleyerek şimdiki anda kalmaktadır.

6. *Kabul*: Güncel olayların kabulü ve farkındalığı aynı zamanda bilinçli farkındalığın da özüdür. İnsan her durumla ilgili her şeyi beğenmek zorunda değildir. Herhangi bir şeyi değiştirmeyi düşünmeden önce mevcut duruma tüm yönleriyle bakmalı, reddetmeden önce kabul etmeli ve üstesinden gelmenin yollarını bulmalıdır. Her şeyi olduğu gibi kabul etmek iyilik getirir ve bilinçli zihnin güçlü yönlerinden biridir.

7. *Oluruna bırakmak*: İnsan iç dünyasına baktığında düşüncelerini, duygularını, deneyimlerini keşfeder. Sevdiği bir hayatı olduğunu anlayınca benzer durumları tekrar tekrar yaşamaya çalışır. Durumun elverişli olmadığı durumlarda durumu sürdürmek pahasına şiddetli mücadele yürütülmektedir. Ancak önceki bağlantıda da belirtildiği gibi, bir durumla şiddetli bir şekilde mücadele etmek bilincin doğasına aykırıdır. Bilinçli farkındalık uygulaması nedeniyle kişi belirli durumlarda vurgulanmaması gereken ve kendi özgür iradesiyle karar verdiği eylemlerde bulunur.

Eğitimcilerde Bilinçli Farkındalık

Eğitimcilik sosyal ve duygusal beceriler gerektiren zorlu bir kariyerdir. Stresli okul ortamı, destek eksikliği, istenmeyen öğrenci davranışları gibi durumsal değişkenlerin yanı sıra sorunlarla baş etme yeteneği, motivasyon eksikliği ve demografik değişkenler gibi birçok faktör eğitimcilerin karşılaştığı stresi artırabilir ve tükenmişliğe yol açabilir. Eğitimci tükenmişliği; fiziksel, zihinsel ve davranışsal yorgunluk olarak tanımlanmaktadır (Koruklu,

2012). Öğretmenler sıklıkla stres, işten ayrılma, iş tatminsizliği gibi olumsuz durumlarla karşı karşıya kalmaktadır (Ma vd., 2021).

Karşılaştıkları olumsuz durum ve duygular eğitimcilerin ruh sağlığını etkileyebilmektedir (Flook vd., 2015). Bir okul öncesi öğretmeninin işi, daha küçük yaş gruplarıyla çalışan, öğrencilerin eğitiminden ve tüm gelişim alanlarından sorumlu olan diğer öğretmenlere göre daha zor hale gelebilmektedir. Ayrıca sınıf mevcutlarının artması, çocukların tüm ihtiyaçlarının dikkate alınması, uygun öğrenme ortamının sağlanması, ebeveynlerle sağlıklı iletişim kurulması gibi faktörler de okul öncesi öğretmenlerinin stres düzeylerini artırarak ruh sağlıklarını olumsuz etkileyebilmektedir. Eğitimcilerin ruh sağlığı olumsuz etkilendiğinde eğitimin kalitesi, öğrenme ortamı ve öğrencilere davranış biçimleri de olumsuz etkilenmektedirler (Jennings, 2014).

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerini etkileyen faktörlerin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden genel tarama modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni 2023-2024 eğitim öğretim yılında Malatya ilinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığına bağlı resmi okullarda görev yapmakta olan okul yöneticileridir. Araştırmanın örnekleme ise basit tesadüfi örnekleme yöntemine göre belirlenmiş 300 okul müdürü ve müdür yardımcısıdır. Basit rastgele örnekleme de denilen tesadüfi örneklemede, evrendeki öğelerin her olası birleşiminin, örnekleme içinde yer alması için eşit bir ihtimali vardır ve örnekleme gurubu belirlenirken belirli bir kriter uygulanmamaktadır (Kerlinger ve Lee, 1999).

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama aracı olarak Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği (EYBF) kullanılmıştır. Drouman ve diğ. (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması Arslan ve ark. (2020) tarafından yapılmıştır. 18 maddeden oluşan ölçek 5'li likert tipindedir. Ölçeğin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı dikkat ve farkındalık için .78, reaktif olmama için .77, yargılayıcı olmama için .77, kendini kabul için .77 ve ölçün bütünü için .81 olarak bulunmuştur. Bizim çalışmamızda da sırasıyla; 0,76, 0,78, 0,79, 0,76 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırma verilerinin analizi istatistiksel veri analiz programı ile bilgisayar ortamında yapılmıştır. Araştırma verilerinin normallik durumunu belirlemek amacıyla Çarpıklık-Basıklık analizi yapılmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Araştırma Verilerinin Normallik Analizi

Ort.	Sd	Çarpıklık-Basıklık
------	----	--------------------

Dikkat ve Farkındalık	3,623	0,985	-0,365 / 0,821
Reaktif Olamama	3,236	1,326	1,002 / 0,936
Yargılayıcı Olamama	3,749	1,489	0,265 / -0,642
Kendini Kabul Etme	3,821	1,427	1,070 / 0,825

Tablo 1’de yer alan bilgilere göre Ergen ve Yetişkinler İçin Bilinçli Farkındalık Ölçeği alt boyutlarının çarpıklık ve basıklık değerleri -0,642 ile 1,002 arasında değişmektedir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ile 1,5 arasında olması araştırma verilerinin normal dağılımda olduğuna işaret eder (Tabachnick ve Fidell, 2013). Araştırma verilerinin normal dağılım gösteriyor olmasından dolayı anlamlılık analizlerinde t Testi ve ANOVA testi uygulanmış, araştırmaya katılanların demografik özelliklerinin dağılımının belirlenmesinde frekans ve yüzde analizi yapılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak alınmıştır.

Bulgular

Araştırmada okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin bazı demografik özelliklerine göre farklılaşma durumu incelenmiştir.

Tablo 2. Araştırmaya Katılan Okul Yöneticilerinin Demografik Özellikleri

		N	%
Cinsiyet	Kadın	130	43,33
	Erkek	170	56,67
Kurumdaki Görev	Müdür	112	37,33
	Müdür Yardımcısı	188	62,67
Eğitim Durumu	Lisans	87	29,00
	Yüksek Lisans	176	58,67
	Doktora	37	1,33
Mesleki Kıdem	10 yıldan az	112	37,33
	10-20 yıl	81	27,00
	20 yıldan fazla	107	35,67
Toplam		300	100

Tablo 1’e göre araştırmaya katılan okul yöneticilerinden %56,67’si erkek, %62,67’si görev yaptığı okulda müdür yardımcısı görevinde bulunmakta, %58,67’si yüksek lisans eğitimi almış, %35,67’sinin kıdem düzeyi ise 20 yıldan fazladır.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Analizi

		N	\bar{X}	Ss.	t	p
Dikkat ve Farkındalık	Kadın	130	3,825	0,611	0,233	0,001
	Erkek	170	3,623	0,922		
Reaktif Olamama	Kadın	130	3,348	1,120	1,479	0,000
	Erkek	170	3,301	1,362		
Yargılayıcı Olamama	Kadın	130	3,628	0,978	1,263	0,842
	Erkek	170	3,529	1,125		
Kendini Kabul	Kadın	130	3,478	1,852	0,498	0,331
	Erkek	170	3,396	1,876		
Bilinçli Farkındalık Toplam	Kadın	130	3,400	0,923	2,663	0,002
	Erkek	170	3,326	1,415		

Tablo 2'ye göre araştırmaya katılan okul yöneticilerinin cinsiyetleri ile dikkat ve farkındalık, reaktif olamama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken ($p < 0,05$), yargılayıcı olmama ve kendini kabul alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$)

Tablo 3. Kurumdaki Göreve Göre Bilinçli Farkındalık Analizi

		N	\bar{X}	Ss.	t	p
Dikkat ve Farkındalık	Müdür	112	4,625	2,694	2,842	0,003
	Müdür Yardımcısı	188	4,112	2,482		
Reaktif Olamama	Müdür	112	3,952	1,429	3,924	0,070
	Müdür Yardımcısı	188	3,825	1,853		
Yargılayıcı Olamama	Müdür	112	3,629	2,751	2,665	0,205
	Müdür Yardımcısı	188	3,435	2,426		
Kendini Kabul	Müdür	112	3,369	3,472	2,427	0,001
	Müdür Yardımcısı	188	2,986	2,821		
Bilinçli Farkındalık Toplam	Müdür	112	4,112	2,471	2,525	0,058
	Müdür Yardımcısı	188	3,746	2,542		

Tablo 3'e göre okul yöneticilerinin kurumdaki görevi ile dikkat ve farkındalık ve kendini kabul alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunmakta ($p < 0,05$), diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 4. Eğitim Durumuna Göre Bilinçli Farkındalık Analizi

		N	\bar{X}	Ss.	F	p
Dikkat ve Farkındalık	Lisans	87	2,623	2,625	4,625	0,112
	Yüksek Lisans	176	3,120	1,923		
	Doktora	37	3,325	1,326		
Reaktif Olamama	Lisans	87	3,126	3,213	3,410	0,087
	Yüksek Lisans	176	3,327	2,290		
	Doktora	37	3,443	3,213		
Yargılayıcı Olamama	Lisans	87	3,120	2,625	3,623	0,323
	Yüksek Lisans	176	3,450	2,427		
	Doktora	37	3,611	2,233		
Kendini Kabul Etme	Lisans	87	2,921	1,427	1,239	0,000
	Yüksek Lisans	176	3,116	2,823		
	Doktora	37	3,119	2,525		
Bilinçli Farkındalık Toplam	Lisans	87	2,854	2,113	2,234	0,002
	Yüksek Lisans	176	3,111	2,629		
	Doktora	37	3,118	2,823		

Tablo 4'e göre araştırmaya katılan okul yöneticilerinin eğitim durumları ile kendini kabul ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel farklılık bulunurken ($p < 0,05$), diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tablo 5. Kıdeme Göre Bilinçli Farkındalık Analizi

		N	\bar{X}	Ss.	t	p
Dikkat ve Farkındalık	10 yıldan az	112	3,623	1,326	4,263	0,010
	10-20 yıl	81	3,722	1,425		
	20 yıldan fazla	107	3,787	1,495		

Reaktif Olamama	10 yıldan az	112	3,113	1,980	4,366	0,230
	10-20 yıl	81	3,179	0,930		
	20 yıldan fazla	107	3,227	1,923		
Yargılayıcı Olamama	10 yıldan az	112	3,421	1,263	3,623	0,410
	10-20 yıl	81	3,490	1,666		
	20 yıldan fazla	107	3,503	1,179		
Kendini Kabul	10 yıldan az	112	3,322	1,736	2,729	0,060
	10-20 yıl	81	3,400	1,653		
	20 yıldan fazla	107	3,405	1,421		
Bilinçli Farkındalık	10 yıldan az	112	3,256	0,965	4,832	0,020
	10-20 yıl	81	3,409	0,968		
Toplam	10 yıldan az	112	3,412	0,960		
	10-20 yıl	81				

Tablo 5'e göre araştırmaya katılan okul yöneticilerin kıdem yılı ile dikkat ve farkındalık ile ölçek toplamı arasında istatistiksel farklılık bulunurken ($p < 0,05$), diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p > 0,05$).

Tartışma Sonuç ve Öneriler

Okul yöneticilerinin cinsiyetleri ile dikkat ve farkındalık, reaktif olamama ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunurken, yargılayıcı olmama ve kendini kabul alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel farklılık bulunmamaktadır. Özgün (2018) araştırmasında lise müdürlerinin cinsiyetleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Çakır ve arkadaşları (2023) yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Çakır ve arkadaşları (2022) yaptıkları araştırmada öğretmen adaylarının cinsiyetleri ile öğretimde bilinçli farkındalık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığını belirlemişlerdir. Okul yöneticilerinin kurumdaki görevi ile dikkat ve farkındalık ve kendini kabul alt boyutları arasında istatistiksel anlamlı farklılık bulunmakta, diğer alt boyutlar ve ölçek toplamında bulunmamaktadır. Okul yöneticilerinin eğitim durumları ile kendini kabul ve ölçek toplam puanları arasında istatistiksel farklılık bulunurken, diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Özgün (2018) araştırmasında lise müdürlerinin eğitim durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Akkaya (2019) araştırmasında öğretmenlerin eğitim durumları ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Okul yöneticilerin kıdem yılı ile dikkat ve farkındalık ile ölçek toplamı arasında istatistiksel farklılık bulunurken, diğer alt boyutlar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Özgün (2018) araştırmasında lise müdürlerinin kıdemleri ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel farklılık bulunmadığını belirlemiştir. Akkaya (2019) araştırmasında lise müdürlerinin kıdem yılı ile bilinçli farkındalık düzeyleri arasında istatistiksel farklılık bulunmadığını belirlemiştir.

Araştırma sonucunda okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinde cinsiyet, kurumdaki görev, eğitim durumu ve kıdem değişkenlerinin bilinçli farkındalık üzerinde etkili olduğu görülmüştür. Okul yöneticilerinden kadın olanlar ve okul müdürü olarak görev yapmakta olanların bilinçli farkındalık düzeyleri daha yüksektir. Araştırmada ayrıca eğitim

düzeyinin ve kıdem yılının artmasının bilinçli farkındalık üzerinde olumlu katkısının bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Okul yöneticilerinin bilinçli farkındalık düzeylerinin artırılması ve bunun sonucunda da eğitime katkı sağlanması adına bilgilendirici eğitim programları uygulanmalıdır.

Kaynakça

- Akçakanat, T. ve Köse, S. (2018). Bilinçli farkındalık: kavramsal bir inceleme. *Uluslararası İşletme Ekonomi ve Yönetim Perspektifleri Dergisi*, 2(2), 16-28.
- Akdeniz, H. (2021). *Bilinçli farkındalığın iş tutumları ile arasındaki ilişkide psikolojik sermayenin ve öz düzenlemenin aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Akın, A. (2009). Öz duyarlık ve boyun eğici davranış. *Eğitim ve Bilim Dergisi*, 34(152), 139-147.
- Arslan, Ü., Uygur, S.S., & Asıcı, E. (2020). Ergen ve Yetişkin Bilinçli Farkındalık Ölçeğinin Türkçe versiyonunun geçerlik ve güvenilirliği. *2.Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi/2nd International Educational Research Conference*. İzmir/Türkiye.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness: şimdi ve burada bilinçli farkındalık*. İstanbul. Psikonet Yayınları.
- Atalay, Z. (2019). *Bilinçli farkındalık: farkındalıkla anda kalabilme sanatı*. İstanbul: İnkılap Yayınevi.
- Baer, R. A., Smith, G. T. & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by selfreport: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206.
- Bedel, E. F. (2016). Okul öncesi eğitimde bilinçli farkındalık yaklaşımı. *Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 8, 1993-1998.
- 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.
- Çakır, S., Sarıbaş, M. Ş., Akduman, G. G. ve Özyürek, A. (2023). Okul öncesi öğretmen adaylarının öğretimde bilinçli farkındalık düzeylerinin incelenmesi. *Milli Eğitim Dergisi*, 52(237), 319-348.
- Çakır, S., Şepitci Sarıbaş, M. ve Gültekin Akduman, G. (2022). Öğretimde bilinçli farkındalık: Okul öncesi öğretmenleri örneği. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(30), 85-110.
- Çatak, P. (2012). The Turkish version of the cognitive and affective mindfulness scale revised, *Europe's Journal of Psychology*, 8(4), 603-619.
- Çollak, N. (2018). *Okul öncesi dönem çocuklarına yönelik 8 haftalık mindfulness (bilinçli farkındalık) programı ve programın çocuklar üzerindeki etkileri*. Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Droutman, V., Golub, I., Oganessian, A. ve Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality and Individual Differences*, 123, 34-43.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers: A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Greenberg, J., Reiner, K., & Meiran, N. (2012). "Mind the trap": mindfulness practice reduces cognitive rigidity. *PloS one*, 7(5), e36206.
- Jenkins, K. T. & Tapper, K. (2014). Resisting chocolate temptation using a brief mindfulness strategy. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 509-522.
- Jennings, P. A. (2014). Early childhood teachers' well-being, mindfulness, and selfcompassion in relation to classroom quality and attitudes towards challenging students. *Mindfulness*, 6(4), 732-743.
- Kabat-Zinn J (2009) *Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2019). *Yeni başlayanlar için farkındalık* (S. S. Tezcan, Çev.). İstanbul: Pegasus Yayınları
- Karremans, J. C., Schellekens, M. P. J. & Kappen, G. (2017). Bridging the sciences of mindfulness and romantic relationships: a theoretical model and research agenda. *Personality and social psychology review*, 21(1), 29-49.
- Kaynak, Ü. ve Güven, M. (2017). Bilişsel davranışçı tekniklere dayalı bilinçli farkındalık geliştirme etkililiği. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 10(51), 746-753.
- Keçe, C., Coşar, F., Özcan, K. ve Çay, M. (2020). *Mindfulness ve kabul temelli psikoterapi*. Ankara: Pusula Yayınevi.
- Kerlinger, F. N. & Lee, H. B. (1999). *Foundations of behavioral research*. New York: Harcourt College Publishers.
- Kocaarslan, B. (2016). *Profesyonel müzik eğitiminde bilinçli farkındalık, öğrenme stratejileri ve öğrenme stilleri*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lau, M., Bishop, S., Zegal, Z., Buis, T., Anderson, N., Carlson, L., Shapiro, S., Carmody, J., Abbey, S., & Devins, G. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and Validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445-1467
- Lenger, K., Cameron L. Gordon, Simone P. Nguyen (2017). Intra-individual and cross-partner associations between the five facets of mindfulness and relationship satisfaction. *Mindfulness*, 8, 171-180.
- Leroy, H., Anseel, F., Dimitrova, N.G. & Sels L. (2013). Mindfulness, authentic functioning, and work engagement: a growth modeling approach. *Journal of Vocational Behavior*. 82, 238-247.

- Ma, Y., Wang, F. & Cheng, X. (2021). Kindergarten teachers' mindfulness in teaching and burnout: *The mediating role of emotional labor. Mindfulness, 12*(3), 722-729.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Özgün, M. (2018). *Lise müdürlerinin bilinçli farkındalıkları ile problem çözme becerileri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyeşil, Z., Arslan, C., Kesici, Ş., & Deniz, M. E. (2011). Bilinçli farkındalık ölçeği'ni Türkçeye uyarlama çalışması. *Eğitim ve Bilim, 36*(160).
- Siegel, R. D., Germer, C. K. & Olendzki, A. (2008). *Mindfulness: what is it? where does it come from? clinical handbook of mindfulness*. Springer.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson.
- Wamsler, C., Brossmann, J., Hendersson, H., Kristjansdottir, R., McDonald, C., & Scarampi, P. (2018). Mindfulness in sustainability science, practice, and teaching. *Sustainability Science, 13*(1), 143-162.
- Williams, M. & Penman, D. (2015). *Farkındalık: çılgın bir dünyada huzur bulmak için pratik bir rehber*. İstanbul: Pegasus Yayınları.
- Yiğit, Ş. (2021). *Lise öğrencilerinin kişilik özelliklerine göre bilinçli farkındalık düzeyleri*. Yüksek lisans tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Samsun.