

İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi

Özge Özkan¹, Hakan Karatas¹ & Atilla Ergin²

Özet: Bilinçli farkındalık temelli özyeterlik, bilinçli bir farkındalık ile davranabilmeye olan inanç ve yeterlik hissi olarak tanımlanmaktadır. Bu çalışmada ilkökullü öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve cinsiyet, yaş ve okul türü bazında değerlendirilmesi amaçlanmaktadır. Tarama modelinin kullanıldığı araştırmanın örneklemini İstanbul ili Çekmeköy ilçesinde bulunan devlet okulu ve özel okulda öğrenim gören yaşları 9-12 arasında değişen 134'ü kız, 150'si erkek toplam 284 ilkökullü öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş ile toplanmıştır. Bu çalışmada elde edilen verilerin analizi sonucunda, öğrencilerin "Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)" ortalama puanları arasındaki fark bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanları cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Genel anlamda alınan puanlar incelendiğinde ise erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre çok az farkla daha güçlü olduğu söylenebilir. Diğer taraftan öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanları okul türü değişkenine göre incelenmiş ve özel okulda öğrenim gören öğrenciler ile devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde ise özel okulda öğrenim gören öğrenciler ile devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler arasında yalnızca *Sıkıntı Tahammülü* alt boyutunda iki okul türü açısından anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Özyeterlik, bilinçli farkındalık, öğrenciler, ilkökullü

DOI: 10.29329/mjer.2018.172.25

Examination of Mindfulness-Based Self-Efficacy Levels of Primary School Students

Abstract: Mindfulness based self-efficacy is defined as a sense of belief and competence to act with conscious awareness. In this study, it is aimed to determine mindfulness-based self-efficacy levels of primary school students and to evaluate them on the basis of gender, age and school type. The sample of the research using the descriptive method is composed of 284 elementary school students in total of 134 girls and 150 boys aged between 9-12 who are studying in state and private schools in Çekmeköy, İstanbul province. The data of the study were collected by Mindfulness Based Self-efficacy Scale-Revised. As a result of the analysis of the data obtained in this study, the difference between the mean scores of the students' Mindfulness Based Self-efficacy Scale -Revised (MSES-R) scale was examined by independent sample t-test. As a result of the analysis, mindfulness based self-efficacy scores of the students were examined according to gender and there was no statistically significant difference between female students and male students. When the scores obtained in the

¹ Yıldız Teknik Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Programları ve Öğretim Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye

² Yeditepe Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, Eğitim Programları ve Öğretim Doktora Programı, İstanbul, Türkiye

İrtibat Yazarı: aergin@itu.edu.tr

general sense are examined, it can be said that male students' mindfulness based self-efficacy are slightly stronger than female students. On the other hand, mindfulness based self-efficacy of the students were examined according to the type of school type, and there was no statistically significant difference between the students in the private school and the students in the public school. When the scores from the subscales of the scale were examined, it was seen that there was a significant difference between the students in the private school and the students in the state school only in terms of the two types of schools in the stress tolerance subscale.

Keywords: Self-efficacy, mindfulness, students, primary school

GİRİŞ

Bireylerin hayatlarında karşılaştıkları olaylar üzerinde denetim elde etmek için motivasyon, bilişsel kaynaklar ve harekete ihtiyaçları vardır. Öz-yeterlilik, bireyin bunları harekete geçirmesini sağlayan yeteneklerine olan inançlarıyla ilgilidir. Verilen görevde başarılı olabilmek için, birey gereken yeteneklere sahip olmalıdır. Fakat aynı zamanda arzu edilen hedeflere ulaşmadaki olayların kontrolü için gereken yeteneklere aktarılabilen inançları da bulundurmalıdır (Wood ve Bandura, 1989. Aktaran: Çorbacı Serin, 2012).

Öz yeterlik, “Kişinin ileri dönük durumları yönetmek için ihtiyaç duyduğu hareket biçimlerini planlama ve gerçekleştirme konusunda kendi yeteneklerine olan inancı” olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1977. Aktaran: Arseven, 2016).

Bandura'ya (1986) göre, insanların sahip oldukları bilgi ve beceriler ya da önceki başarıları, onların ileride neleri başarabileceklerini tahmin etmelerinde her zaman yeterli olmayabilmektedir. İnsanların kendi yetenekleriyle ilgili inançları, belli bir durumda gösterecekleri performansın belirleyicisidir. İnsan davranışları, daha önceki performans sonuçlarından çok, yeteneklere olan inançlarla daha iyi tahmin edilmektedir. Bu aslında bireysel inançlarla sahip olunan bilgi ve beceriler arasında bir uyumu da gerektirmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin kendi kapasitelerine olan inançları, onların sahip oldukları bilgi ve becerilerle neleri yapabileceklerine göre şekillenmektedir (Hazır Bıkmaz, 2006).

Bandura'nın ifadesine göre (1989), bireyin algıladığı yeterlilik, kendi yeteneklerinde, çalışma için gerekli görev talebini farklı düzeyde doyurma inancının göstergesidir. Bireyin hangi öğrenme görevine ne ölçüde ulaşabileceğine karar vermesi zor bir olaydır. Yanlış karar, yanlış içgörüyeye neden olur. Bu beceri tecrübeyle kazanılır (Ülgen, 1997).

Bilinçli farkındalık, şimdiki an içerisinde gerçekleşenlere dikkat etmek, bu dikkatin niteliğini fark etmek ve tüm bu fark edilenleri acele ile yargılamaksızın kabul etmeyi içerir (Atalay, 2018).

Germer, Siegel ve Fulton'a (2005) göre bilinçli farkındalık, yaşamda tamamen canlı ve uyanık olmak için bir fırsattır. Bilinçli farkındalık şu anda olanlara karşı daha az pasif olmamızı sağlayan bir beceridir ve olumlu, olumsuz, nötr tüm deneyimlerimizle, acı çekmenin bütün düzeylerini azaltması ve iyi oluş halimizi artırması ile ilişkilidir. Bilinçli olarak farkında olmak bir uyanıştır ve bizler nadiren düşünce ve fikirlerimizi şu anda olana bilinçlilikle yönlendiririz, bu da umursamama ya da dalgınlıktır (Mindlessness). Bilinçli farkındalık aynı zamanda hatırlamayı da içerir, fakat bu anılarla yaşamak değildir. Bu dikkatimizi ve farkındalığımızı tüm kalbimizle ve kabullenici bir şekilde şu andaki deneyimlerimize yönlendirmektir ve bu da anı tam anlamıyla yaşamaya niyet etmeyi gerektirir (Özyeşil ve diğerleri, 2011).

Birçok çocuk toplumsal değerlerin verdiği yüklerin altındadır. Toplum değerleri test sonuçlarına, iyi para kazanmaya veya statü üstünlüğüne tek başına iyi bir oluş halinden daha fazla önem vermektedir. Bunlara bağlı olarak bilimsel araştırmaların da belirttiği gibi birçok çocuğun ve gencin yaşamları aslında stres içindedir. Bazılarına göre bu stresin nedeni modern dünyanın getirmiş olduğu hızlı ve sosyal medya odaklı yaşamdır; bazılarına göre ise bu stresin nedeni daha iyi bir üniversiteyi kazanabilmeleri için toplumun onları başarılı olamaya zorlamasından kaynaklanır (Atalay, 2018).

Günümüzde sayıları giderek artan pek çok araştırma farkındalığın çocuklara faydalı olduğunu göstermektedir. Bu çalışmalar, duygusal denge, direnç kapasitesi, aile ilişkilerindeki kalite ve hem ödevler hem de öğrenmede ihtiyaç duydukları dikkat kapasitesiyle ilgilidir (Snel, 2016).

Bilinçli farkındalık konusunda yapılan çalışmalarda; bilinçli farkındalığı yüksek olan bireylerin pozitif duygular, iyimserlik (Schonert-Reichl ve Lawlor, 2010), akademik performans, sosyal beceriler (Beauchemin, Hutchins ve Patterson, 2008) ve duygusal düzenlemede (Broderick ve Metz, 2009) daha iyi durumda oldukları görülmüştür (Aktaran: Karabacak, A.; Demir, M., 2016).

Öz-yeterlik algısı yüksek olan bireyler daha açık görüşlüdürler ve sorunlara farklı alternatifleri düşünerek yaklaşarak çözüme daha rahat ulaşabilirler. Örneğin, öz-yeterliği düşük olan bireyler kendilerini kaygılandıran etkinliklere katılmaktan kaçınabilir veya yalnızca başarılı olacaklarını düşündükleri etkinlikleri seçmek isteyebilirler. Diğer açıdan bakıldığında ise öz-yeterliği yüksek olan bireyler etkinliklere daha istekli katılır ve daha iyi çalışabilirler. Bilinçli farkındalık arttıkça bireyler ne zaman öz-eleştiriye bulduklarını ve ne zaman kendilerine kendilerini yargılayarak baktıklarını, zihinlerinin geçmişle ilgili olumsuz deneyimlere ve gelecekle ilgili olası olumsuzluklara yöneldiğini fark ederler. Kendilerine karşı olan sınırlandırıcı inançları ve yargılayıcı tutumları azalan, mevcut durumu geçmiş ve geleceğin bağlantılarından bağımsız olarak ele alabilen bireylerin öz-yeterlikleri artacaktır (Atalay ve diğerleri, 2017).

Bilinçli-farkındalık ile öz-yeterlik arasındaki ilişki temel alınarak son zamanlarda alan yazınında bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik kavramı araştırılmaktadır. Bilinçli-farkındalık temelli öz-yeterlik kişinin farklı durumlar karşısında yargısız farkındalığını sürdürme becerisi olarak tanımlanmıştır (Chang ve arkadaşları, 2004). Bir başka deyişle, bilinçli-farkındalık temelli özyeterlik, yargısız ve bilinçli bir farkındalık ile davranabilmeye olan inanç ve yeterlik hissi olarak da tanımlanabilmektedir. Tüm bu tanımlar kavramsal bir çerçevede tartışılırken, alan yazında bilinçli farkındalığı ve bilinçli-farkındalıkla ilişkilendirilen diğer kavramları ölçmeye yönelik bir boşluk olduğu göze çarpmaktadır (Cayoun ve diğerleri, 2012. Aktaran Atalay ve diğerleri, 2017).

Çalışmanın amacı, bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçeği uygulanarak 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet, yaş ve okul türü bazında değerlendirilmesidir. Bu amaç doğrultusunda şu araştırma sorularına cevap aranmıştır;

1. İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyleri nedir?
2. İlkokul 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyleri cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
3. İlkokul 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyleri yaşa göre farklılaşmakta mıdır?
4. İlkokul 4. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyleri okul türüne göre farklılaşmakta mıdır?

Öz-Yeterlik

Bireyler yaşamlarında karşılaştıkları durumlarla ilgili belli davranışları oluşturduktan sonra öz yeterlik algılarına dayalı olarak hareket etmeye başlarlar. Örneğin, araba kullanma becerilerini geliştirirken bireyler ne tür trafik durumlarının içine girebileceklerini yeterlik algılarına dayanarak karar verirler. Ancak birey trafikte benzer yolları kullanmaya başladıkça, beceri motor hale gelerek öz-yeterlik algısı ihtiyacı azalır. Bunun yanında yapılacak bir işte veya içinde bulunulan durumda önemli farklılıklar meydana gelirse, kişisel öz-yeterlik ve buna bağlı inançlarda da değişim olmaktadır (Bandura, 1977. Aktaran: Alcı, 2007).

Bireyin belli bir edimi gerçekleştirmek için gerekli eylemleri düzenleme ve yürütme gücüne ilişkin yargısına öz-yeterlik denir (Bandura, 1986). Tanımdan da anlaşılacağı gibi öz-yeterlik, bireyin gelecekteki olası durumları denetlemede ne derece başarılı olabileceğine ilişkin geliştirdiği inancıdır. Öz-yeterliğe, teknik olarak “algılanan öz-yeterlik” de denilmektedir (Senemoğlu, 2004).

Öz-yeterlik, bireyin yapması gereken performans ile kendi kapasitesini karşılaştırıp duruma göre harekete geçmesidir. Bireyin karşılaşmış olduğu güçlüklerde nasıl başarılı olabileceğine ilişkin

kendisi hakkındaki inancıdır. Kısaca, kişinin kendini bilmesi olarak da tanımlanabilir (Korkmaz, 2006).

İlk olarak Bandura'nın Sosyal Öğrenme Kuramı'nda ortaya çıkan ve daha sonra çeşitli alanlarda yapılan araştırmalarda önemli bir değişken olarak kullanılan öz-yeterlik inancı; bireylerin olası durumlarla başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin bireysel yargılarıyla ilgilidir. Bu kavram Türkiye'deki alan yazında yetkinlik beklentisi ve yaygın olarak da öz-yeterlik inancı olarak farklı biçimlerde adlandırılmaktadır (Hazır Bıkmaz, 2006).

Öz yeterlilik yargıları genellikle üç temel ölçek üzerinden değerlendirilir: düzey, güç ve genellenebilirlik.

Öz yeterlilik düzeyi: Bireyin belli bir işi yaptığında karşılaşacağını düşündüğü zorluğun derecesini ifade eder (kolay, orta, zor gibi). Derslerim ne kadar zor?Sınavlarım kolay mı zor mu?

Öz yeterlilik gücü: Bireyin zor durumlarda başarılı performans gösterme konusunda gösterdiği inanç miktarıdır. İşyerinde üstün başarı göstereceğime ne kadar inanıyorum? Başarı merdivenlerini tırmanabileceğime ne kadar inanıyorum? Sorularına cevap bulmaya çalışmasıdır.

Öz yeterliliğin genellenebilirliği: "Beklentilerin farklı durumlara ne derece genellenebileceğini" gösterir. Öğrendiklerimin işime yarayacağından ne derece eminim? (Bandura,1997. Aktaran: Arseven, 2016).

Öz-yeterliğin gelişmesini sağlayan kaynaklar dörde ayrılmaktadır. Bunlar:

1. *Yaşantı:* Bireyin doğrudan kendi yaptığı başarılı ya da başarısız etkinlikler sonucunda elde ettiği bilgilerdir.

2. *Dolaylı yaşantılar:* Bireyin kendine benzer başka kişilerin başarılı ya da başarısız etkinlikleri, bireyin aynı etkinlikleri kendinin de başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin yargısını güçlendirir.

3. *Sözel ikna:* Bireyin başarabileceğine ya da başaramayacağına ilişkin teşvikler, nasihatler, öğütler değişik ölçülerde öz-yeterlik yargısını etkiler.

4. *Psikolojik durum:* Bireyin belli görevi başarma ya da başarısız olma beklentisi öz-yeterlik algısını etkiler (Korkmaz, 2006).

Aile de çocuğun öz-yeterlik inancının oluşmasında etkili bir kaynaktır. Yaşamın ilk dönemlerinde çocuğun çevreyle etkileşimine aile aracılık eder. Bu bağımlılık nedeniyle çocuklar ebeveynlerinin davranışlarından etkilenmeyi öğrenirler. Sağlıklı aileler, çocuklarının dilsel, bilişsel ve sosyal gelişimini sağlayacak yeterlik davranışları için fırsat yaratırlar ve değişik üstesinden gelme yaşantıları sunarlar. Başarı yaşantıları, kişisel yeterlik inancının oluşmasına katkı sağlar. Arkadaş

grupları ve okul da yeterlik inancının oluşmasında etkilidir. Formal eğitim boyunca öğretmen çocuğun bilişsel yeterliğine katkı sağlar. Ayrıca öğretmenin, çocuğun performansını değerlendirmesi de öz-yeterlik inancını etkiler (Pastorelli ve diğerleri, 2001. Aktaran: Kalkan, 2008).

Son çocukluk döneminde (Yavuzer'e göre 6-12 yaş gelişim dönemi), bir çocuk ailesi dışındaki çevresinde kendini kanıtlayabilmesi için okulda başarılı olmak ve akranlarıyla iyi bir şekilde iletişim kurmak gibi kendisi hakkında olumlu bir duyguya ihtiyaç duyar (Yavuzer, 2000).

Öz-yeterlik, öğrencilerin davranışlarını göstermesinde ve motivasyonlarını yüksek tutmasında önemli rol oynamaktadır. Öz-yeterlik, bireyin görev seçimini, çabasını, sabrını ve başarısını etkiler(Schunk, D. H., 1984. Aktaran: Çetin, B., 2012).

Bandura'ya göre öz-yeterlik en çok başarı ve başarısızlık deneyimlerinden etkilenir. Araştırmalar, olumlu deneyimlerin öz-yeterlik algısını güçlendirdiğini, başarısızlığın ise zayıflattığını göstermektedir (Bandura, 1986. Aktaran: Özerkan, 2007).

Öz yeterlik inançları, akademik performansı birçok şekilde etkilemektedir. Bandura (1995), bu etkileri genel olarak dört kategoride ele almaktadır. Bunlar, (a) bilişsel, (b) güdüsel, (c) duyuşsal ve (d) seçim (tercih) süreçleridir (Hazır Bıkmaz, 2006).

Bilişsel Süreçler

Bireysel hedeflerimiz, yeteneklerimize atfettiğimiz değerlerden etkilenmektedir. Güçlü bir öz yeterlik inancı olan birey, kendisine başarmak için daha güç hedefler koyar ve bu da ona daha çok sorumluluk yükler (Locke ve Latham, 1990. Aktaran: Bandura, 1995). Böyle bir birey, zihninde performansını destekleyecek olumlu başarı senaryoları oluşturur. Düşük öz-yeterlik inancı olan birey ise daha çok başarısızlık senaryoları oluşturur. Bireysel yeterliğe ilişkin inançlar, sonuca ilişkin beklentilerin belirlenmesine de yardımcı olmaktadır. Kendine güveni tam olan birey yaptığı işin sonucunda başarılı olmayı bekler (Hazır Bıkmaz, 2006).

Duyuşsal Süreçler

İnsanların karşılaştıkları sorunlarla başa çıkabilme konusundaki inançları, onların güdülenmelerini olduğu kadar, kaygı ve stres durumlarını, yani bireylerin potansiyel korkularını, bunları nasıl algıladıklarını ve bilişsel olarak nasıl bir yol izlemeleri gerektiği konusundaki düşüncelerini de biçimlendirmektedir. Bir etkinliğin gerçekleştirilmesi sırasında bireylerin yaşayacakları stres ya da kaygı miktarı öz yeterlik inançlarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir (Bandura, 1995; Pajares ve Schunk, 2001. Aktaran: Hazır Bıkmaz, 2006). Öz yeterlik inancı yüksek olan birey, zor bir akademik görev karşısında daha soğukkanlı ve sakin olabilirken, öz yeterlik inancı düşük olan birey bu görevi gerçekte olduğundan daha zor olarak algılayabilmekte ve bu inancı onun

hem stres ve kaygılarını artırmakta hem de probleme uygun çözüm yollarını bulma konusundaki bakış açısını sınırlandırmaktadır (Pajares, 1997. Aktaran: Hazır Bıkmaz, 2006).

Güdülenme Süreçleri

Öz yeterlik inançları, insanların kendileri için koydukları hedefleri, bu hedeflere ulaşmak için harcayacakları çabanın düzeyini ve başarısızlığı kabullenebilme durumlarını etkilemektedir. Başka bir deyişle, öz yeterlik inançları bireylerin bir sorunla ya da hoş olmayan bir deneyimle karşılaştıklarında, ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar süre bu sorunla karşı karşıya kalabileceklerini belirlemektedir. Yeteneklerine güveni az olan birey, güçlük ya da başarısızlık durumunda bunu aşmak için çabasının düzeyini azaltacak ya da bu işten tamamen vazgeçecektir. Yeteneklerine inancı yüksek olan birey ise, bu güçlüğü aşmak için daha fazla çaba harcayacak ve sorunla daha uzun süre yüz yüze kalabilecektir (Bandura, 1995; Schunk, 1987. Aktaran: Hazır Bıkmaz, 2006).

Seçim Süreçleri

Seçim süreçleri de öz yeterlik inançlarından etkilenmektedir. İnsanlar kendi yeteneklerini aşacağına inandıkları, yani başaramayacaklarını düşündükleri işlerden kaçınırken, bunun tersi durumlarda, görevleri üstlenme ve uygun çevre koşullarını hazırlama konusunda daha kararlı olmaktadır. Güçlü bir öz yeterlik duygusu, insanların başarılarını ve daha iyi olma çabalarını birçok yolla güçlendirmektedir. Yeteneklerine güveni tam olan birey, güç bir görev karşısında ondan korkup kaçmak yerine onu başarmak için uğraşır. Bu tür insanlar kendilerini zorlayıcı hedefler koyarlar ve bu hedeflere ulaşma konusunda da güçlü bir kararlılık gösterirler. Güçlükler karşısında çabalarını artırıp, sürdürebilirler. Bir başarısızlık ya da yenilgi durumunda öz yeterlik inancını çabucak geri kazanabilirler. Bu tür insanlar başarısızlığın nedenini, çabalarının yetersizliğine ya da olumsuz çevresel koşullara bağlarlar. Tehdit edici durumları kontrol edebilecek güvenleri vardır. Bu bakış açısı beraberinde bireysel başarıları getirirken, stres ve depresyonu da azaltır (Bandura, 1995. Aktaran: Hazır Bıkmaz, 2006).

Öz yeterlik inancının yüksek olması, bireylerin kendilerine daha yüksek hedefler oluşturmalarına ve verdikleri kararlarda tutarlı ve mücadeleci olmalarına neden olarak motivasyonlarının daha da yüksek olmasını sağlamaktadır (Locke ve Latham, 1990. Aktaran: Korkut ve Babaoğlu, 2012).

Öz-yeterliği yüksek ve düşük bireylerin özellikleri Tablo 1’de verilmiştir (Kalkan, 2008).

Tablo 1: Yüksek ve Düşük Öz-Yeterliğe Sahip Bireylerin Karşılaştırılması

Yüksek Öz-Yeterlik	Düşük Öz-Yeterlik
Güçlülere karşı dayanıklı	Güçlülüklerle başedememe
Amaca ulaşmak için çaba gösterme	Başarısızlık karşısında vazgeçme
Tehditler ve engellerle başa çıkma	Engeller karşısında dayanıksızlık
Problemlerin üstesinden gelme	Problemler karşısında yetersizlik
Başarı için kendine güven	Kişisel yetersizliklere odaklaşma

Öz-yeterlik gerçek kapasitenin altına düştükçe bireyde tembelliğe neden olur. Öz-yeterlik gerçek kapasitenin üstüne çıktıkça birey başaramayacağı zor işlere girişeceği ve başarısızlıklar yaşayacağından kızgınlık, hayal kırıklığı ve her şeyden vazgeçişler yaşayabilir (Değer, 2013).

Bandura (1995), bireylerin fiziksel statülerini güçlendirerek, streslerini ve olumsuz duygusal eğilimlerini azaltarak ve kendi bedenleri ile ilgili yanlış yorumlarını düzelterek onların güçlü bir öz yeterlik inancı oluşturmalarına yardımcı olunabileceğini belirtmektedir (Hazır Bıkmaz, 2006).

Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)

Kabat-Zinn (2003) farkındalığı, dikkatin istemli bir şekilde ve yargısızca anlık deneyimlerin akışına yöneltilmesi olarak görmektedir. Bir başka tanıma göre farkındalık, anlık deneyimlerin kabullenmeyle ayrımsanmasıdır (Siegel, Germer, Olendzki, 2009). Bir diğer görüşe göre (Hanh, 1991) farkındalık, bilincin anlık gerçekliğe yönelmesidir. Baer'e (2003) göre farkındalık, içsel ve dışsal uyarıcıların akışının yargısız bir şekilde gözlemlenmesidir. Brown ve Ryan (2003) farkındalığı, şimdiki anda gerçekleşen olaylara ve deneyimlere odaklanmış salt alıcı (receptive) dikkat olarak tarif etmektedir (Aktaran: Çatak, P. D., Ögel, K., 2010).

Bilinçli farkındalık (Mindfulness), dikkatin anlık yaşantılara odaklanmasını ve içsel deneyimlerin gözlemlenmesini içeren bir zihin ve beden pratiğidir. Bilinçli farkındalık meditasyonu olarak adlandırılan bu pratikte, dikkat sürekli olarak nefes alışverişine, beden duyularına, duygulara veya zihnin akışına yani düşüncelere odaklanmaktadır. Bütün bu içsel deneyimler, yargısızca ve kabullenmeyle gözlemlenmektedir (Kabat-Zinn, 2005. Aktaran: Çatak, P. D., Ögel, K., 2010).

Bilinçli farkındalık tekniklerinin kökleri Budistlere dayanmaktadır ve bilinç, dikkat ve farkındalığı geliştirmeyi amaçlar. Genel olarak dikkatli, mevcut bir olayda ne olduğuna dair farkındalığı artırmayı hedeflemektedir (Brown, K. W. & Ryan, M. R., 2003).

Bilinçli farkındalık özenle dikkatli olmak demektir; bilerek, şimdiki anda ve yargılamadan dikkat kesilmektir. Bu türdeki bir dikkat daha fazla farkındalığa ve şimdiki an gerçekliğini kabule neden olur. Şimdiki an farkındalığımız düşük olduğunda, köklü korkularımız ve güvensizliklerimiz tarafından yönlendirilen bilinç dışı, otomatik davranışlarımızdan dolayı kaçınılmaz olarak başka sorunlar ortaya çıkar (Kabat-Zinn, 1994. Aktaran: Özyeşil, 2012).

Bilinçli farkındalık sadece şimdiki anda yaşamak ve şimdiki anı fark etmek değildir ve anlaşılması gereken iki boyutu vardır. İlk boyut mevcut an içinde olanları fark etmek, ikinci boyut ise tüm bu fark ettiklerimizi karşılama biçimimizdir. O yüzden bilinçli farkındalığa, algılama ve algılananı kabul etmenin karışımından oluşan bir yaklaşım diyebiliriz (Atalay, 2018).

Bilinçli farkındalığın en önemli özelliği devam etmekte olan olayların ve deneyimlerin olağandan daha fazla bilincinde olarak yansıtılabilen açık veya kabul edici farkındalık ve dikkatlilik olarak tanımlanır (Brown ve Ryan, 2003. Aktaran: Özyeşil ve diğerleri, 2011). Örneğin bir kişi arkadaşı ile konuşurken onunla olan iletişime dikkati yüksek düzeyde olabilir ve konuşmasının altında yatan olası gerçekçi olmayan duygusal ses tonunun hassasiyetle farkında olabilir. Bilinçli farkındalık çalışmaları bilinçliliğe bakış açısını geliştirmek ve bunun nasıl yapılandırıldığını (Mayer, 2000. Aktaran: Özyeşil ve diğerleri, 2011) ve insanın işlevselliğindeki rolünü anlamaya yardımcı olduğu düşünülmektedir (Brown ve Ryan, 2003; Lykins ve Baer, 2009. Aktaran: Özyeşil ve diğerleri, 2011).

Bishop (2004), bilinçli farkındalığın iki bileşeni olduğunu ifade eder. Bunlardan bir tanesi, dikkatin öz-düzenlenmesi (kendinden ayarlanması), ikincisi ise anlık deneyim sırasında yaşanan merak, kabullenme ve açık olma kavramlarının oryantasyonudur. Bilinçli farkındalığın bu bileşenler dışındaki önemli ve temel unsuru şimdiki zamanı yaşamının rolüdür (Demir, 2014).

Bilinçli-farkındalık anlarının uygulanma sürekliliğinin nerede olduğuna bakılmaksızın belirli ortak yönleri vardır. Germer ve diğerleri'ne (2005) göre bilinçli-farkındalık anları;

1. *Kavramsal değildir (nonconceptual)*: Bilinçli-farkındalık düşünce süreçlerinden geçmeden meydana gelen farkındalık halidir.

2. *Şimdi odaklıdır (present-centered)*: Bilinçli-farkındalık her zaman şimdiki andadır. Yaşadıklarımız hakkındaki düşüncelerimiz şu anın bir adım sonrasındır.

3. *Yargılayıcı değildir (nonjudgmental)*: Eğer yaşadıklarımızın bundan farklı olmasını istiyorsak, farkındalık serbest bir şekilde oluşmaz.

4. *Maksatlıdır (intentional)*: Bilinçli-farkındalık her zaman belirli bir yere yönlendirilmiş dikkati gerektirir. Dikkatini şimdiki ana tekrar yönlendirme bilinçli farkındalığa zaman içinde süreklilik kazandırır.

5. *Katılımcı gözlemine gerektirir (participant observation)*: Bilinçli-farkındalık olayların dışında ilgisiz bir gözlemcilik değildir, zihin ve bedeni daha yakından hissetmektir.

6. *Sözel değildir (nonverbal)*: Bilinçli-farkındalık deneyimi sözün esareti altında değildir, çünkü farkındalık kelimeler zihinde ortaya çıkmadan önce oluşur.

7. *Keşfe dayalıdır (exploratory)*: Bilinçli-farkındalık her zaman algının daha ince düzeylerini araştırır.

8. *Özgürleştiricidir (liberating)*: Bilinçli farkındalığın her anı koşullanılmış kederlenmeden kurtulmayı sağlar (Aktaran: Özyeşil, 2011).

Bilinçli farkındalığın, olumlu duygular ve yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkisi, olumsuz duygularla negatif yönde ilişkisi bulunmaktadır. Bilinçli olmak iyilik halinin sağlanması ve artırılmasında etkilidir. Canlı ve açık bir şekilde deneyimlerin farkında olma, iyilik haline ve mutlu olmaya direkt olarak katkı sağlar (Brown ve Ryan, 2003. Aktaran: Deniz, Erus, Büyükcebeci, 2017).

Zihnimiz korku, kaygı, endişeye dair otomatik düşünceler üretir. Örneğin, “başarısızım”, “sevilmiyorum ve bu nedenle çok yalnızım”, “beceriksizim hiçbir şey yolunda gitmiyor”, “çok çirkinim”, “hayatım berbat” gibi pek çok olumsuz mesaj dolu düşünce zihninizi işgal edebilir. Böyle olumsuz düşüncelerin otomatik bir şekilde zihnimizi meşgul ettiğini görebiliriz, bir süre sonra sanki başka bir şey düşünemez oluruz. Eğer düşüncelerin taşıdığı mesajlar inandırıcı gelmeye başlarsa ruh halimiz de giderek kötüleşebilir, kendimizi, üzüntülü, mutsuz, endişeli, gergin ve kaygılı hissedebiliriz. Bir çok psikolojik sorun (depresyon, panik atak, obsesyon, stres, fobi gibi), rahatsızlık veren düşünceler ve duygularla takıntılı bir şekilde uğraşılması, bunlardan kaçınmaya ya da bastırılmaya çalışılması gibi otomatik hale gelmiş tepkilerle ilişkilidir. Örneğin agorafobisi olan bir bireyin panik atağının ya da panik benzeri belirtilerin ortaya çıkması durumunda yardım sağlanamayabileceği ya da kaçmanın güç olabileceği yerlerde ya da durumlarda bulunmaktan kaygı duyar ve kaçınma davranışı göstermesine neden olan otomatik düşünceleri vardır. Farkındalık rahatsızlık veren içsel deneyimlere, tepki vermek yerine yanıt verebilme becerisini geliştirmektedir. Farkındalıkla birlikte bu deneyimlere serbest bırakarak yanıt verilmektedir (Ögel, 2009. Aktaran: Demir, 2014).

Farkındalık temelli uygulamaların sonuçlarına dair alan yazın son yıllarda oldukça genişlemiştir. Bu tür uygulamaların duygusal zorluklarda (Jain vd., 2007); kaygı ve depresyonda (Baer, 2003; Brown, Ryan ve Creswell, 2007; Greeson, 2009; Grossman, Niemann, Schmidt ve Walach, 2004; Hofmann, Sawyer, Witt ve Oh, 2010; Peterson ve Pbert, 1992; Kabat-Zinn, Lipworth ve Burney, 1985; Shapiro vd., 2000; Toneatto ve Nguyen, 2007); uyumsuz davranışlarda (Singh vd., 2007), kronik ağrılarda (Kabat-Zinn vd., 1985) azalma ve sosyal yeterlik (Schonert- Reichl ve Lawlor, 2010), bilişsel yetiler (Chambers, Lo ve Allen, 2007), dikkatte (Baijal, Jha, Kiyonaga, Singh ve Srinivasan, 2011; Semple, 2010) artmaya neden olduğu çeşitli çalışmalarda ortaya konmuştur. Ayrıca, söz konusu uygulamaların beyin ve bağışıklık sistemine etkisine ilişkin de olumlu bulgular da mevcuttur (Davidson ve diğerleri, 2003. Aktaran: Gülüm, İ. V., 2017).

Bilinçli farkındalık teknikleri öz-yeterliliğinizin farkına varmanızı sağlayacaktır. Farkındalık aracılığıyla olaylara baktığınız perspektifinizi anlar, nesneyi mi, insanları mı, fikirleri mi içerdiğini öğrenirsiniz. Bilinçli farkındalık ve öz-yeterlik arasındaki bağ, sizin performansınıza ve hedeflerinize odaklanmanızı sağlar (Cultural Intelligence for Leaders, 2012).

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu araştırma, tarama modelinde desenlenmiş, nicel bir araştırmadır. Tarama (survey) araştırması bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalardır (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). Creswell (2013) bir çalışmada verilerin nasıl toplanacağına ve nasıl anlamlandırılacağına yol göstermesi için araştırma modelinin araştırmaya başlamadan önce belirlenmesi gerektiğini belirtmişlerdir. Genel tarama modelleri, büyük bir evren hakkında genel bir yargıya ulaşmak için evrenin tümü veya seçilen örnek veya örneklem üzerinde gerçekleştirilen taramadır (Creswell, 2013; Punch, 2013). Araştırmayla, 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete, doğum yılına ve okul türüne göre farklılık gösterip göstermediği ortaya konulmaya çalışılmıştır. Bu yönüyle araştırma ilişkisel bir nitelik taşımaktadır. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla değişken arasında, birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2015).

Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubu seçkisiz olmayan örnekleme yöntemlerinden biri olan uygun örnekleme yöntemi ile seçilmiştir. Uygun örneklemede, zaman, para ve işgücü açısından var olan sınırlılıklar nedeniyle örneklem kolay ulaşılabilir ve uygulama yapılabilir birimlerden seçilir (Büyüköztürk ve diğerleri, 2015). 2017-2018 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilen uygulamaya İstanbul ili Çekmeköy ilçesine bağlı iki devlet ve iki özel okulda öğrenim gören yaşları 9 ile 11 arasında değişen 134'ü (%47,2) kız, 150'si (%52,8) erkek toplam 284 4. sınıf öğrencisi katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin doğum yılına ve cinsiyete göre frekans ve yüzde dağılımları Tablo 2'de, öğrenim gördükleri okul türü ve cinsiyetlere göre frekans ve yüzde dağılımı Tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 2: Öğrencilerin Doğum Yılına ve Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

Doğum Yılı	Cinsiyet	f	%
2009	Kız	21	7,4
	Erkek	14	4,9
	Toplam	35	12,3
2008	Kız	104	36,6
	Erkek	123	43,3
	Toplam	227	79,9
2007	Kız	2	0,7
	Erkek	13	4,6
	Toplam	15	5,3

Tablo 2'deki verilere göre, çalışma grubu öğrencilerinin 2009 yılında doğan (9 yaşında) toplam 35 (%12.3) öğrencinin, 21'i kız (%7,4), 14'ü (%4.9) ise erkek öğrencidir. 2008 yılında doğan(10 yaşında) toplam 227 (%79.9) öğrencinin 104'ü kız (%36.6), 123'ü (%43.3) ise erkek öğrencidir. 2007 yılında doğan(11 yaşında) toplam 15 (%5.3) öğrencinin, 2'si (%0.7) kız, 13'ü (%5.3) ise erkek öğrencidir. Bu verilere göre araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğu 2008 doğumlu(10 yaşında) olduğu görülmektedir.

Tablo 3: Öğrencilerin Okul Türü ve Cinsiyete Göre Frekans ve Yüzde Dağılımı

OkulTürü	Cinsiyet	f	%
Devlet Okulu	Kız	70	24,6
	Erkek	73	25,7
	Toplam	143	50,4
Özel Okul	Kız	64	22,5
	Erkek	77	27,1
	Toplam	141	49,6
Toplam	Kız	134	47,2
	Erkek	150	52,8
	Toplam	284	100

Tablo 3'deki verilere göre, devlet okulunda öğrenim gören toplam 143 (%50.4) öğrencinin, 70'i (%24,6) kız, 73'ü (%25.7) ise erkek öğrencidir. Özel okulda öğrenim gören toplam 141 (%49.6) öğrencinin 64'ü kız (%22.5), 77'si (%27.1) ise erkek öğrencidir.

Veri Toplama Araçları

Araştırma sırasında veri toplama aracı olarak Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş ile öğrencilerin cinsiyet, yaş, okul türü gibi bilgilerini içeren demografik bilgi formu kullanılmıştır.

Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)

Cayoun, Francis, Kasselis ve Skilbeck (2012) tarafından ilköğretim ve ortaöğretim seviyesindeki öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilen “Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş” (Mindfulness-Based Self EfficacyScale-Revised), Atalay ve diğerleri (2017) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin orijinal dili İngilizce'dir. Ölçek, *Duygusal Düzenleme, Duygusal Denge, Sosyal Beceriler, Sıkıntı Tahammülü, Sorumluluk Alma, Kişilerarası Etkenlik* olmak üzere altı boyutta toplam 22 maddeden oluşan beşli likert tipi(1 = Hemen Hemen Hiçbir Zaman, 2 = Nadiren, 3 = Bazen, 4 = Çoğu Zaman, 5 = Hemen Hemen Her Zaman) derecelendirmeye sahip bir ölçme aracıdır. Ölçekte yer alan 16 madde ters kodludur. Ölçekten alınan puan tüm maddelerin toplanmasıyla elde edilmektedir.

Ölçekten alınan puan yükseldikçe öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

BFÖÖ-Y alt boyutlarından olan *Duygu Düzenleme* mevcut anda beliren duygularımızın farkına vararak onları düzenleyebilme becerisidir. Bu boyutta yüksek puan alan bireyler iç ve dış dünyalarındaki herhangi bir tetikleyici ile beliren duygularını fark edebilir ve ani tepkiler/reaksiyon yerine bireyin kendi seçimi olan duygusal cevaplar verebilirler. *Duygusal Denge* ise zorlukları normalleştirme ve tepkiyi önleme becerisi ile ilişkilidir. Olayları geçmiş ve geleceğin etkisinden bağımsız sadece mevcut durumları ile görebilme becerisi, beklenti ve hayal kırıklarının yarattığı olumsuz duygulanımla beraber kendimizle ve diğer insanlarla yaşadığımız duygusal değişimi önler, ayrıca dengede kalmamıza yardımcı olur. *Sosyal Beceriler* alt boyutu yeni arkadaşlar edinme, sosyal ortamda rahat olabilme ya da rahatsız ortamlara tahammül edebilme ve insanlarla iç içe olabilme gibi geniş alandaki sosyal etkileşim becerileri ile ilişkilendirilir. Diğer kişileri, kendimizi ve olayları kontrol edebileceğimize dair yanılgımızdan vazgeçtiğimizde, gerçekliği daha berrak bir gözle, bilinçli-farkındalıkla görebiliriz. Bu beceri bizim kendimizi ve diğerlerini algılamamızı yargılardan bağımsız hale getirir ve daha rahat iletişim kurabilmemizi sağlar. *Sıkıntı Tahammülü* alt boyutu hoşla gitmeyen stresli bir durumda bu duruma karşı verilen tepki ile ilişkilendirilmektedir. İstenmeyen bir durumda, kaçınmamızı veya onu yok sayarak sıkıntıdan fonksiyonel olmayan baş etme yöntemleriyle uzaklaşmamızı engelleyen bir beceridir. Bireyler özellikle zor şartlarla karşıya karşıya geldiklerinde kendileriyle ilgili ne düşündükleri ve hissettikleri nasıl davrandıklarıyla önemli ölçüde ilişkilidir. Bireyler tamamen şimdiki zamanda olmayı, yargısızlığı, kabulü ve akışına bırakmayı öğrenebilirlerse, daha çok odaklanabilir ve stresli durumlarda daha toleranslı, rahat ve yargısız olabilme yeteneklerini geliştirebilirler (Langer, 1993). *Sorumluluk Alma* boyutu ise kişilerarası sınırların ve kontrol odağının berraklaştırılması ile ilişkilidir. Farkındalık durumunda olduğumuzda, dolaylı ya da dolaysız olarak durumları çeşitli bakış açılarıyla görürüz ve bu bizim hayatlarımız üzerinde daha çok kontrol sahibi olduğumuzu hissettirir (Langer, Hatem, Joss ve Howell, 1989; Thornton ve McEntee, 1995). Herhangi hoşla gitmeyen bir durumda sorumluluk almanın bizde yaratacağı bilişsel ve duygusal zorlanmadan kaçınma nedeniyle ortaya çıkabilecek sorumluluğu başka kaynaklara atfetme eğilimizi fark etmektir. *Kişilerarası Etkinlik* boyutu ise yakın ilişkiler kurabilme becerisi ile ilgilidir. Yakın çevremizle olan ilişkilerimiz, romantik ilişkilerde yakınlık kurabilme ve aile ilişkilerini kapsar (Atalay ve diğerleri, 2017).

Ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri *Duygu Düzenleme*, *Duygusal Denge* *Sosyal Beceriler*, *Sıkıntı Tahammülü*, *Sorumluluk Alma*, ve *Kişilerarası Etkinlik* için sırasıyla .73, .78, .65, .62, .71 ve .65 bulunmuştur. Ölçeğin bütününe ilişkin Cronbach Alfa değeri .72'dir (Atalay ve ark., 2017).Mevcut çalışma için ise ölçeğin alt boyutlarının Cronbach Alfa değerleri *Duygu Düzenleme*, *Duygusal Denge* *Sosyal Beceriler*, *Sıkıntı Tahammülü*, *Sorumluluk Alma*ve *Kişilerarası Etkinlik* için

sırasıyla .56,.28,.18,.22,.36,.27'dir. Mevcut alışma için ise ölçeğin bütününe ilişkin Cronbach Alfa değeri .61'dir.

Veri Analizi

Araştırmanın amaçlarını incelemeye ilişkin analizler öğrencilerden toplanan veriler ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere uygulama öncesi kısa açıklama yapılarak ölçeğe yanıt vermeleri istenmiştir. Düzeyleri belirlemek için betimsel istatistik analizi yapılmıştır. Aritmetik ortalama ve standart sapma hesaplanmıştır.

Araştırma kapsamında veri setinden elde edilen verilerin özümlemesi amacıyla bütün katılımcıların puanlarına göre normal dağılımı incelenmiştir. Normal dağılımın incelenmesinde arpıklık, basıklık katsayıları, dal yaprak ve histogram grafikleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre verinin normal dağıldığına karar kılınmıştır. Ayrıca dal yaprak grafiğine ve histogram grafiğine bakıldığında da verinin normal dağıldığı anlaşılmaktadır. Ayrıca Levene testi ile de verilerin homojen dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiş ve elde edilen verilerle normallik varsayımını karşıladığı anlaşılmıştır. İlkokul ğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerini ölçmeye yönelik olarak geliştirilen "Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik leğe-Yenilenmiş" (Mindfulness-Based Self Efficacy Scale-Revised), yapı geçerliği kapsamında alt boyutlarının birbirleriyle tutarlı olup olmadığını belirlemek için Pearson Korelasyon Katsayısı hesaplanmış ve alt boyutlar arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Ayrıca, güvenirlilik kapsamında madde toplam korelasyon katsayısı ve Cronbach alfa güvenirlilik katsayısı hesaplanmıştır. Cinsiyet ve okul türüne göre farklılık gösterip göstermediğini anlamak amacıyla bağımsız örneklem t-testi analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde, İlkokul ğrencilerinin, bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin; cinsiyet ve öğrenim gördüğu okul türüne göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymayı belirlemek amacıyla elde edilen bulgulara ve onlarla ilgili yorumlara yer verilmiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerden elde edilen puanlar, araştırmanın değişkenlerine göre incelenerek minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Araştırmanın değişkenlerine ait minimum ve maksimum puanlar, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri tablolarla verilmiştir.

Tablo 4: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Betimsel İstatistik Analizi Sonuçları

Boyut	Madde Sayısı	n	\bar{X}	SS
DuygusalDüzenleme	6	284	19.76	4.18
DuygusalDenge	4	284	14.74	2.79
SosyalBeceriler	3	284	10.96	2.22
SıkıntıTahammülü	4	284	9.56	2.58
Sorumluluk Alma	3	284	9.41	2.55
Kişilerarası Etkenlik	3	284	11.93	2.48
Toplam	22	284	76.35	9.22

*Her maddeden alınabilen en yüksek puan 5'tir.

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'ten aldıkları puanlar ile Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik düzeylerinin ortalama değerinin $\bar{X}=76.35$, $SS=9.22$ olduğu görülmektedir.

Ölçeğin her bir alt boyutuna bakıldığında, *Duygusal Düzenleme* alt boyutuna ilişkin puanların ortalama değeri $\bar{X}=19.76$, $SS=4.18$, *Duygusal Denge* alt boyutuna ilişkin puanların ortalama değeri $\bar{X}=14.74$, $SS=2.79$, *Sosyal Beceriler* alt boyutuna ilişkin puanların ortalama değeri $\bar{X}=10.96$, $SS=2.22$, *Sıkıntı Tahammülü* alt boyutuna ilişkin puanların ortalama değeri $\bar{X}=9.56$, $SS=2.58$, *Sorumluluk Alma* alt boyutuna ilişkin puanların ortalama değeri $\bar{X}=9.41$, $SS=2.55$, *Kişilerarası Etkenlik* alt boyutuna ilişkin puanların ortalama değeri $\bar{X}=11.93$, $SS=2.48$ olarak görülmektedir.

Tablo 5: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Duygusal Düzenleme Alt Boyutunun Yüzde Dağılımı Sonuçları

	(1) HemenHemen Hiçbir Zaman	2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Çoğu Zaman	(5) Hemen Hemen Her Zaman
1.Duygularımdan (üzüntü, korku, kaygı, kızgınlık) kolaylıkla etkilenirim.	9,2	21,8	39,1	20,4	6,5
4.Çok fazla uygulandığımda bu halimin geçmesi uzun sürer	10,9	17,3	26,8	25,0	20,1
6.Stresli bir durumda fazla tepki verdiğimi anladığımda genellikle çoktan iş işten geçmiş oluyor.	10,6	16,2	28,5	28,2	16,5
7.Birşeyleri çok düşündüğümde sonunda mutsuz veya kaygılı hissederim.	13,0	13,4	28,9	25,0	19,7
12.Geçmişteki üzüntü veren anılar ve gelecekle ilgili endişeler kafamı meşgul eder.	23,2	19,7	16,2	25,0	15,8
18.Bir problemim olduğunda,bunun tüm hayatımı mahvedeceğine inanırım.	4,9	7,0	12,3	23,9	51,8

Tablo 5 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'in Duygusal Düzenleme alt boyutunda yer alan 1. maddede öğrencilerin çoğunluğunun önemli bir farkla “Bazen” yanıtı verdiği, öğrencilerin çoğunluğunun ölçeğin 4 ve 6. maddesinde “Bazen” ve “Çoğu Zaman”, 7. maddesinde “Bazen”, 12. maddesinde “Çoğu Zaman” ve “Hiçbir Zaman”, 18. maddesinde ise öğrencilerin yaklaşık yarısının “Hemen Hemen Her Zaman” yanıtı verdiği görülmektedir.

Tablo 6: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Duygusal Denge Alt Boyutunun Yüzde Dağılımı Sonuçları

	(1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Çoğu Zaman	(5) Hemen Hemen Her Zaman
5.Yanlış yaptığımı anladığımda rahatlıkla özür dileyebilirim.	7,0	11,3	13,4	22,2	46,1
10.Hoş olmasalar bile, düşüncelerimle yüzleşebilirim.	8,1	11,3	20,1	31,0	29,6
13.Bedenimde rahatsızlık hissettiğimde, bununla başedebilirim.	7,0	10,9	26,1	29,6	26,4
19.Bedenimde bir rahatsızlık hissettiğimde, geçeceğini bildiğim için kendimi rahatlatırım.	6,3	13,4	22,5	25,0	32,7

Tablo 6 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'in Duygusal Düzenleme alt boyutunda yer alan 5. maddede yaklaşık yarısının “Hemen Hemen Her Zaman” yanıtı verdiği, öğrencilerin çoğunluğunun 10. ve 13. maddelerde “Çoğu Zaman”, 19. maddede ise “Hemen Hemen Her Zaman” yanıtı verdiği görülmüştür.

Tablo 7: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Sosyal Beceriler Alt Boyutunun Yüzde Dağılımı Sonuçları

	(1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Çoğu Zaman	(5) Hemen Hemen Her Zaman
2.Yeni arkadaşlar edinmekte zorlanırım.	5,3	6,0	13,4	24,6	50,7
3.Çok önemli olsalar da, kendimi rahat hissetmediğim durumlardan kaçınmaya çalışırım.	9,5	16,9	26,1	26,8	20,8
20.İnsanların arasında kendimi rahat hissedebilirim.	6,7	13,0	26,4	27,1	26,8

Tablo 7 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'in Duygusal Düzenleme alt boyutunda yer alan 2. maddede öğrencilerin yarısının “Hemen Hemen Her Zaman” yanıtı verdiği, öğrencilerin çoğunluğunun ise 3.maddede “Çoğu Zaman” ve “Bazen”, 20. maddede “Çoğu Zaman”, “Hemen Hemen Her Zaman” ve “Bazen” yanıtlarını verdiği görülmüştür.

Tablo 8: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Sıkıntı Tahammülü Alt Boyutunun Yüzde Dağılımı Sonuçları

	(1) Hemen Hemen Hiçbir Zaman	(2) Nadiren	(3) Bazen	(4) Çoğu Zaman	(5) Hemen Hemen Her Zaman
8.Bedenimde hoşuma gitmeyen duygular hissettiğimde, bunları görmezlikten gelirim.	10,6	16,9	20,4	19,7	32,4
16.Bedenimde bir ağrıya da huzursuzluk olduğunda onu hissetmekten kaçırım.	16,5	14,4	22,5	23,2	23,2
17.Daha sonra pişman olacak olsam bile, o an için kendimi iyi hissettiren şeyi yaparım.	21,1	21,8	21,5	19,4	16,2

Tablo 8 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'in Duygusal Düzenleme alt boyutunda yer alan ifadelerde öğrencilerin çoğunluğunun 8. maddede “Hemen Hemen Her Zaman”, 16. maddede “Çoğu Zaman”, “ Hemen Hemen Her Zaman” ve “Bazen”,17. maddede ise “Nadiren”, “Bazen ve “Hemen Hemen Hiçbir Zaman” yanıtlarını verdiği görülmüştür.

Tablo 9: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Sorumluluk Alma Alt Boyutunun Yüzde Dağılımı Sonuçları

	(1)Hemen Hemen Hiçbir Zaman	(2)Nadiren	(3)Bazen	(4)Çoğu Zaman	(5)Hemen Hemen Her Zaman
11.Davranışlarım çoğu zaman başka insanlardan ya da durumlardan etkilenir.	9,5	16,9	25,0	31,3	17,3
21.Başkalarının yaşadığı yoğun duyguları görmek ya da duymak beni rahatsız eder.	14,4	16,9	23,6	22,2	22,9
22.Sinirlenir veya kaygılanırsam genellikle başkaları yüzündendir.	18,3	20,4	28,2	20,4	12,7

Tablo 9 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'in Duygusal Düzenleme alt boyutunda yer alan ifadelerde öğrencilerin çoğunluğunun 11. maddede “Çoğu Zaman”, 21. maddede “Bazen”, “Hemen Hemen Her Zaman” ve “Çoğu Zaman”, 22. maddede ise “Bazen” yanıtını verdiği görülmüştür.

Tablo 10: İlkokul Öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Düzeylerine İlişkin Kişilerarası Etkenlik Alt Boyutunun Yüzde Dağılımı Sonuçları

	(1)Hemen Hem en Hiçbir Zaman	(2)Nadiren	(3)Bazen	(4)Çoğu Zaman	(5)Hemen Her Zaman
9.En iyi arkadaşım ile yaşadığım problemleri kolayca çözümlerim.	5,3	4,9	12,7	28,2	48,9
14.Birini sevebileceğimi düşünmüyorum.	15,1	9,2	10,6	17,6	47,5
15.Ailemdeki bir (veya daha fazla) kişiyle anlaşamıyorum.	7,4	4,9	12,7	21,1	53,9

Tablo 10 incelendiğinde, Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'in Duygusal Düzenleme alt boyutunda yer alan ifadelerde öğrencilerin yaklaşık yarısının 9, 14 ve 15. maddelerde “Hemen Hemen Her Zaman” yanıtı verdiği görülmüştür.

Tablo 11: Cinsiyet Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Boyut	Cinsiyet	n	\bar{X}	SS	t	p
Duygu Düzenleme	Kız	134	19.20	4.18	-2.18	.035*
	Erkek	150	20.25	4.13		
Duygusal Denge	Kız	134	14.76	2.90	.144	.886
	Erkek	150	14.71	2.69		
Sosyal Beceriler	Kız	134	10.83	2.19	-.953	.341
	Erkek	150	11.08	2.25		
Sıkıntı Tahammülü	Kız	134	9.71	2.69	.898	.370
	Erkek	150	9.43	2.48		
Sorumluluk Alma	Kız	134	9.75	2.51	2.17	.031*
	Erkek	150	9.10	2.55		
Kişilerarası Etkenlik	Kız	134	11.99	2.52	.403	.687
	Erkek	150	11.87	2.46		
Toplam	Kız	134	76.25	8.97	-.182	.855
	Erkek	150	76.45	9.47		

*p<.05

Tablo 11 incelendiğinde,kız öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek puanlarının ortalamaları ile erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir.Kız öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek alt boyut puanlarının ortalamaları ile erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek alt boyut puanlarının ortalamaları arasında *Duygusal Düzenleme* ve *Sorumluluk Alma* boyutlarında anlamlı bir fark olduğu görülmektedir (p < .05).Analiz sonucunda, kız ve erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek alt boyut puanlarının ortalamaları,erkek öğrencilerin *Duygusal Düzenleme* boyutunda,kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu, *Sorumluluk Alma* boyutunda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Kız öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik

ölçek alt boyut puanlarının ortalamaları ile erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek alt boyut puanlarının ortalamaları arasında *Duygusal Denge*, *Sosyal Beceriler*, *Sıkıntı Tahammülü* ve *Kişilerarası Etkenlik* boyutlarında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmemektedir.

Tablo 12: Okul Türü Değişkenine Göre Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Puanlarına İlişkin Bağımsız Örneklem T-Testi Sonuçları

Boyut	Okul Türü	n	\bar{X}	SS	t	p
Duygu Düzenleme	Özel	141	19.48	4.01	-1.12	.266
	Devlet	143	20,03	4.34		
Duygusal Denge	Özel	141	14.96	2.67	1.33	.184
	Devlet	143	14,52	2.90		
Sosyal Beceriler	Özel	141	11.04	2.11	.558	.577
	Devlet	143	10,89	2.33		
Sıkıntı Tahammülü	Özel	141	9.23	2.57	-2.15	.033*
	Devlet	143	9.89	2.56		
Sorumluluk Alma	Özel	141	9.58	2.40	1.14	.257
	Devlet	143	9.24	2.69		
Kişilerarası Etkenlik	Özel	141	12.06	2.35	.905	.336
	Devlet	143	11.80	2.61		
Toplam	Özel	141	76.35	8.37	-.008	.993
	Devlet	143	76.36	10.02		

*p<.05

Tablo 12 incelendiğinde, özel okulda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek puanlarının ortalamaları ile devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik ölçek puanlarının ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Özel okulda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanlarının ortalamaları ile devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanlarının ortalamaları arasında yalnızca *Sıkıntı Tahammülü* boyutunda iki okul türü açısından anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmektedir ($p < .05$). Analiz sonucunda özel okulda ve devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanlarının ortalamaları, devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin *Sıkıntı Tahammülü* alt boyutunda, özel okulda öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özel okulda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanlarının ortalamaları ile devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanlarının ortalamaları arasında *Duygu Düzenleme*, *Duygusal Denge*, *Sosyal Beceriler*, *Sorumluluk Alma* ve *Kişilerarası Etkenlik* alt boyutlarında anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmemektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine ilişkin bulgular, alan yazındaki ilgili yayınlar çerçevesinde tartışılmış ve gelecekteki araştırmacılara benzer araştırmalarda kullanılacak öneriler sunulmuştur.

Bu çalışmada, Cayoun ve diğerleri (2012) tarafından geliştirilen, Atalay ve diğerleri (2017) tarafından Türkçeye uyarlanan Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y) uygulanarak 4. sınıf öğrencilerinin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyleri belirlenmiş ve bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeyleri cinsiyet ve okul türü bazında değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'ten aldıkları puanlara ilişkin bulgular şu şekildedir:

4. sınıf öğrencilerinin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y)'ten aldıkları puanlar ile betimsel istatistik analizi yapılmış ve öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanlarının genel ortalamasının $\bar{X}=76.35$, $SS=9.22$ olduğu görülmüştür.

Kız ve erkek öğrencilerin Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş ortalama puanları arasındaki fark bağımsız örneklem t-testi ile incelenmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanları cinsiyet değişkenine göre incelenmiş ve kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Genel anlamda alınan puanlar incelendiğinde ise erkek öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin kız öğrencilere göre çok az farkla daha güçlü olduğu söylenebilir. Ulaşılan sonuç, Atalay ve arkadaşları (2017) tarafından yapılan çalışma ile örtüşmektedir. Ölçeğin alt boyutları incelendiğinde ise kız öğrenciler ile erkek öğrenciler arasında erkek öğrencilerin *Duyusal Düzenleme* alt boyutunda, kız öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu, *Sorumluluk Alma* alt boyutunda kız öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer *Duyusal Denge*, *Sosyal Beceriler*, *Sıkıntı Tahammülü* ve *Kişilerarası Etkilik* alt boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür.

Benzer şekilde, çocuk ve ergenlerde bilinçli-farkındalık düzeylerinin incelendiği bir araştırmada cinsiyetler arasında herhangi bir farka rastlanmazken erkeklerin bilinçli-farkındalık düzeyi ortalamalarının kızlara kıyasla biraz daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Greco, Baer, & Smith, 2011). Üniversite öğrencisi örnekleminde bilinçli-farkındalık becerileri (gözleme, tarif etme, farkındalıklı davranma ve yargılamadan kabul etme), duygu düzenleme ve baş etme öz-yeterliğinin incelendiği bir araştırmada yalnızca farkındalıklı davranma becerisinde erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan aldığı; diğer bilinçli-farkındalık becerilerinde cinsiyetler arası bir farka rastlanmadığı görülmüştür (Luberto, Cotton, McLeish, Mingione, & O'Bryan, 2014). Bilinçli-Farkındalık Dikkat Farkındalık Ölçeği'nin (MAAS; Brown ve Ryan, 2003) çocuklara uyarlandığı bir çalışmada

araştırmacılar öğrencilerin bilinçli-farkındalık düzeylerinde cinsiyetler arası bir farka rastlamamışlardır (Lawlor, Schonert-Reichl, Gadermann, & Zumbo, 2014. Aktaran: Atalay ve diğerleri, 2017).

Analiz sonucunda öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik puanları okul türü değişkenine göre incelenmiş ve özel okulda öğrenim gören öğrenciler ile devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Ölçeğin alt boyutlarından alınan puanlar incelendiğinde ise özel okulda öğrenim gören öğrenciler ile devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler arasında yalnızca *Sıkıntı Tahammülü* alt boyutunda iki okul türü açısından anlamlı düzeyde bir fark olduğu görülmüştür. Analiz sonucunda özel okulda ve devlet okulunda öğrenim gören öğrenciler ile devlet okulunda öğrenim gören öğrencilerin *Sıkıntı Tahammülü* boyutunda, özel okulda öğrenim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Diğer *Duygu Düzenleme*, *Duygusal Denge*, *Sosyal Beceriler*, *Sorumluluk Alma* ve *Kişilerarası Etkinlik* boyutlarında ise anlamlı düzeyde bir fark olmadığı görülmüştür.

Alan yazın incelendiğinde öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerinin, okul türüne göre farklılaşmadığıyla ilgili herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır.

Sonuç olarak, öğretmenler Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş'i kullanarak öğrencilerin bilinçli farkındalık temelli öz-yeterlik düzeylerini belirleyebilirler ve öğrencilerin öz-yeterliklerini geliştirmek için bireysel farklılıklarını kabul ederek onlara rehberlik edebilir, onların motivasyonlarını artırabilir, başarıma duygularını güçlendirebilirler. Bunun dışında öğretmenler, her öğrencinin potansiyeline uygun, çeşitli etkinliklere yer verebilir, öğretim sırasında öğrencilerin öz-yeterliklerini güçlendirme fırsatı bulmalarına olanak tanıyabilirler.

KAYNAKÇA

- Arseven, A. (2016). Öz Yeterlilik: Bir Kavram Analizi, *International Periodical for the Languages, Literature and History of Turkish or Turkic* Volume 11/19 Fall 2016, p. 63-80.
- Atalay, Z. ve diğerleri. (2017). Bilinçli Farkındalık Temelli Öz-Yeterlik Ölçeği-Yenilenmiş (BFÖÖ-Y): Türkiye Uyarlama Çalışması, *İlköğretim Online*, 16(4), 1803-1815.
- Atalay, Z. (2018). *Mindfulness Şimdi ve Burada*, Psikonet Yayınları, İstanbul.
- Brown, K. W., Ryan, M. R., (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Cayoun, B. A., Francis, S. E., Kasselis, N., & Skilbeck C. (2012). Mindfulness-Based Self Efficacy Scale - Revised. (MSES-R). Retrieved from: <http://www.mindfulness.net.au/mindfulness-based-self-efficacyscale.html>

- Chang, V. Y., Palesh, O., Caldwell, R., Glasgow, N., Abramson, M., Luskin, F., & Koopman, C. (2004). The effects of a mindfulness-based stress reduction program on stress, mindfulness self-efficacy, and positive states of mind. *Stress and Health*, 20(3), 141-147.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (4th edition)*. USA, Sage publications.
- Çatak, P. D., Ögel, K., (2010a). *Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler*, Derleme.
- Çatak, P. D., Ögel, K., (2010b). Bir Terapi Yöntemi Olarak Farkındalık, *Nöropsikiyatri Arşivi Dergisi*, Galenos Yayınevi
- Çetin, B. (2012). Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeğinin İlköğretim 4.ve 5.Sınıf Öğrencilerinin Akademik Başarısını Yordaması, *Cilt:21 No:3 Kastamonu Eğitim Dergisi* 1117-1132.
- Çorbacı Serin, G.E. (2012) *Zihinsel Engelli Ergenlerin Sosyal Beceri Düzeyleri ve Davranış Problemleri ile Ebeveynlerin Genel Öz Yeterlilik Algı Düzeylerinin Karşılaştırılarak İncelenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İzmir, (Danışman: Yrd.Doç.Dr. Alev GİRLİ).
- Değer, M. (2013). *Eğitim Psikolojisi*, (Ed.) Yıldırım, İ., Anı Yayıncılık, Ankara.
- Demir, V. (2014). *Bilinçli Farkındalık Temelli Hazırlanan Eğitim Programının Bireylerin Depresyon ve Stres Düzeyleri Üzerine Etkisi*, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Deniz, M. E., Erus, S. M., Büyükcebeci, A. (2017). Bilinçli Farkındalık ile Psikolojik İyi Oluş İlişkisinde Duyusal Zekanın Aracılık Rolü. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Gülüm, İ. V. (2017). Farkındalık Eğitim ve Uygulamalarının Terapistlerin Kişisel Yaşamlarına Etkisi: Bir MetaSentez Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*.
- Hazır Bıkmaz, F. (2006). Eğitimde Bireysel Farklılıklar, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Kalkan, M. (2008). *Eğitim Psikolojisi*, (Ed.) Özbay, Y., Erkan, S., Pegem Akademi, Ankara.
- Karabacak, A., Demir, M. (2016). Özerklik, Bağlanma Stilleri, Bilinçli Farkındalık ve Duygu Düzenleme Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi, *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Korkmaz, İ. (2006). *Eğitim Psikolojisi Gelişim-Öğrenme-Öğretim*, (Ed.) Yeşilyaprak, B., Pegem Akademi, Ankara.
- Korkut, K., Babaoğlu, E., (2012). Sınıf Öğretmenlerinin Öz Yeterlik İnançları, *Uluslararası Yönetim İktisat ve İşletme Dergisi*, Cilt 8, Sayı 16.
- Özerkan, E. (2007). *Öğretmenlerin Öz-Yeterlik Alguları ile Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki*, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Özyeşil, Z. ve ark. (2011a). Bilinçli Farkındalık Ölçeğini Türkçeye Uyarlama Çalışması, *Eğitim ve Bilim* 2011, Cilt 36, Sayı 160.
- Özyeşil, Z. (2011b). *Üniversite Öğrencilerinin Öz-Anlayış Düzeylerinin Bilinçli Farkındalık Kişilik Özellikleri ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Doktora Tezi.

Özyeşil, Z. (2012). Mindfulnessandpsychologicalneeds: A cross-culturalcomparison. *ElementaryEducation Online*, 11(1), 151-160.

Punch, K. F. (2013). *Introduction to social research: Quantitative and qualitative approaches*. Sage.

Senemoğlu, N. (2007). *Gelişim, Öğrenme ve Öğretim*, Gönül Yayıncılık, Ankara.

Snel, E. (2016). *Bir Kurbağa Gibi Sakin ve Dikkatli*, Pegasus Yayıncılık, İstanbul.

Ülgen G. (1997). *Eğitim Psikolojisi*. Alkım Yayınevi. s: 85-87, İstanbul.

Yavuzer, H. (2000). *Okul Çağı Çocuğu*, Remzi Kitabevi, İstanbul.